

مردان شاخص



مجید توکلی

مجید توکلی در سال ۱۳۶۵ در شیراز متولد شد، او در سال ۱۳۸۳ و در رشته مهندسی موتور کشتی وارد دانشگاه صنعتی امیرکبیر شد. وی به دلیل بازداشت‌های متعدد و ماههای طولانی و بازداشت به «شرف جنبش دانشجویی» معروف شد. رسانه‌های مخالف دولت ایران و برخی رسانه‌های خارجی از تبعید مجید توکلی در سال ۱۳۸۸ برای ادامه تحصیل به بندرعباس سخن گفته‌اند. البته وی در حقیقت تبعید نشده بود، بلکه مانند سایر دانشجویان کارشناسی دانشکده مهندسی دریا برای گذراندن بخشی از دروس خود در دو ترم انتهایی تحصیلات به واحد بندرعباس دانشگاه صنعتی امیرکبیر رفت. وی اول بار پس از اعتراض به حضور محمود احمدی‌نژاد در این دانشگاه در سال ۱۳۸۵ دستگیر و مدت ۱۵ ماه را در کنار چند دانشجوی دیگر در زندان بسر برد و بار دیگر پس از شرکت در مراسم سالگرد درگذشت مهدی بازرگان در مقابل حسینییه ارشاد دستگیر شد و ۱۱۵ روز را در

بازداشت انفرادی در بندهای ۲۴۰ و ۲۰۹ زندان اوین گذراند که با وثیقه ۲ میلیارد ریالی آزاد شد. جایزه صلح دانشجویی در بهمن ۱۳۹۱ به مجید توکلی به پاس تلاش‌هایش در راه ارتقای صلح، دموکراسی و آزادی اهدا شد. یک روز پیش از اهدای این جایزه، اسم مجید توکلی بر سنگفرش یکی از خیابانهای تروندهایم نروژ ثبت شد. هر دو سال نام یک دانشجو که برای آزادی و دموکراسی هزینه داده، بر این خیابان ثبت می‌شود.



پر خطر ترین میوه‌ها و سبزیجات

برخی سبزیجات می‌توانند برای سلامتی مان بسیار مضر و خطرناک باشند همانقدر که می‌توانند سودمند و مفید باشند به همان اندازه برای سلامتی مان خطرناک خواهند بود. کارشناسان به افراد هشدار می‌دهند که برخی از مواد غذایی که به صورت عادی روزانه مصرف می‌شوند در صورت عدم رعایت نکات ایمنی دارای مواد سمی هستند و می‌توانند حتی باعث مرگ افراد شوند. گفتنی است، از جمله این خوراکی‌ها قارچ است که بنا بر تحقیقات در حدود ۶ درصد از قارچ‌ها در طبیعت سمی هستند و حتی اثر کشندگی سریع دارند. ریواس ماده خوراکی خوشمزه دیگری است که در برگ‌های سبز آن اسید آگزالیک وجود دارد و می‌تواند در صورت مصرف در حجم بالا باعث بروز سنگ کلیه و حتی مسمومیت و مرگ در افراد شود. لوبیای خوراکی نیز دارای مقدار زیادی مواد سمی به نام لکتین است که می‌تواند در انسان باعث بروز اسهال و استفراغ شوند. در سیب نیز دانه‌ها می‌توانند باعث مسمومیت شوند و توصیه می‌شود از خوردن دانه‌ها اجتناب شود. در قسمت‌های سبز گوجه‌فرنگی نیز سمی به نام Tomatin وجود دارد و همینطور در قسمت‌های سبز سیب‌زمینی مقدار بالایی از گلیکوآلکالوئید سمی وجود دارد که می‌تواند در افراد باعث مسمومیت شوند. در نهایت جویز هندی یک ماده توهم‌زای شناخته شده است که می‌تواند باعث بروز جنون در افراد شود و وضعیت سلامت روانی آنها را به خطر بیندازد.

مثل یک کودک می‌خواهید

ورزش صبحگاهی هوشیاری بدن را افزایش می‌دهد، باعث بالا رفتن درجه حرارت بدن و سرعت



درس هندسه

نخست عشقی ست سبز
وعشق، در قلب سرخ
و قلب، در سینه‌ی پرند ای می‌تپد
که با دل و عشق خویش
همیشه را خرم است.
پرند بر ساقه ایست و ساقه بر شاخه ای
درخت در بیشه ای و بیشه در ابر و مه
و ابر و مه گوشه ای ز عالم اعظم است.
کنون به دست آورید
مساحت عشق را
که چندها برابر عالم است.



شفیعی کدکنی

۸ دلیل برای اینکه روزها ورزش کنید

به ورزش صبحگاهی اطمینان کنید، می‌توانید برای همکار خود از سختکاری خود سخن بگویید، تعریف کنید که با وجود اینکه حسابی ورزش کرده‌اید ولی سرموقع در محل کار حاضر می‌شوید.

یک یا دو پوند وزن کم می‌کنید

یک مطالعه نشان می‌دهد که شما می‌توانید با ورزش صبحگاهی ۲۰ درصد بیشتر از وقت دیگری کاهش وزن داشته باشید. چرا

پیاده‌روی صبحگاهی تمام روز شما را می‌سازد.

هنری دیوید تورو

صبح را قاعدتا با دوش گرفتن، آماده کردن صبحانه و تدارک دیدن یک صبح تازه شروع می‌کنید، بهتر است جایی هم برای تمرینات ورزشی هم باز کنید. ورزش کردن در صبح‌ها اگر چه شما را مجبور به سحرخیزی می‌کند ولی فوایدی دارد که آن را از ورزش عصرگاهی مفیدتر می‌کند. با هم این فواید را مرور می‌کنیم:

راحت‌تر خواهید بود تا یک روال همیشگی ورزشی داشته باشید

رفتن به باشگاه ورزشی همیشه بعد از اتمام کار دشوار است. از طرفی لازم نیست تمام روز را نگران ورزش زدن عصرگاه باشید. به علاوه ورزش صبحگاهی یک روز خوب می‌سازد، شاید دوستی شما را بعد از ورزش به قهوه دعوت کند یا با خیال راحت تا دیروقت بتوانید سرکار بمانید.

با ورزش صبحگاهی مشکلات و درگیری‌های روزمره شما تأثیری در تناسب اندام و سلامت جسمانی شما ندارد.

می‌توانید بیشتر قهوه بنوشید

مطالعات نشان می‌دهد که مصرف کافئین قبل از ورزش می‌تواند سرعت و کیفیت ورزش را افزایش دهد و حتی می‌تواند به شما کمک کند تا یک تمرین سخت و سنگین را بر راحتی پشت سر بگذارید. ورزش صبحگاهی شما را مستحق یک یا دو فنجان قهوه می‌کند.

می‌توانید یز بدهید



مشکلات زانو و این روش‌های درمانی

این حالت با درد طاق فرسا، قرمزی و گرمی زانو همراه است.

دلایل ورم زانو

در این مقاله به عارضه‌هایی اشاره می‌کنیم که از علت ورم زانو یا آب آوردن آن به شمار می‌رود، رایج‌ترین دلیل ورم زانوی ملایم تا متوسط صدمه و ضربه دیدن و عارضه‌های ناشی از استفاده مفرط، مانند آرتروز و التهاب بورس (بورسیت)، است.

آسیب و ضربه دیدن زانو

ضربه دیدن استخوان‌های زانو، رباط‌ها (لیگامان‌ها)، تاندون‌ها،

آرتروز روماتوئید (روماتیسم مفصلی)

آرتروز روماتوئید (روماتیسم مفصلی) یک بیماری خودایمنی تأثیرگذار بر عشاء ظریف مفاصل است که می‌تواند با قرمزی، التهاب، درد، سفتی و ورم زانو همراه باشد. علائم بیشتر در هر دو سمت بدن بروز می‌یابد، بنابراین اگر زانوی راست مبتلا شده باشد، احتمال ابتلای زانوی چپ نیز بالا خواهد بود.

تومور

تومور خوش‌خیم یا بدخیم نیز در موارد اندک از علل ورم زانو به شمار می‌رود.

علائم همراه با تورم زانو

بدبوی است که ورم زانو به بزرگ شدن این مفصل می‌انجامد؛ این تورم معمولاً در فرآیند التهابی یا آسیب دیدن مفصل یا ساختارهای پیرامونی آن ریشه دارد. ورم مفصل عموماً با علائم دیگری چون سفتی، درد، قرمزی، گرما و کاهش قابل ملاحظه دامنه حرکتی زانو همراه است. ورم زانو، بسته به علت دقیق آن، ممکن است در یک یا هر دو زانو رخ دهد. آرتروز نیز از علل رایج آب آوردن زانو محسوب می‌شود. ورم زانوی ملایم تا متوسط را می‌توان در بسیاری موارد در خانه درمان کرد. بیمار باید در صورت مواجهه با موارد زیر به پزشک مراجعه کند:

- ورم شدید زانو یا ناهنجاری و بدشکلی قابل ملاحظه آن
- ناتوانی در صاف یا خم کردن کامل زانو
- درد طاق فرسای زانو (تسکین نیافتن درد علیرغم مصرف مسکن‌های غیرتجویزی)
- ناتوانی در انداختن وزن روی زانو یا احساس «خالی کردن» زانو
- گرم یا قرمز شدن پوست روی زانو

● بالا رفتن دمای بدن و تبادار بودن بیمار

● فروکش نکردن ورم پس از گذشت ۳ روز یا بیشتر

راه‌ها و روش‌های درمان

درمان ورم زانو به علت آن بستگی دارد، با این حال یخ درمانی، تحت فشار گذاشت زانو، استفاده از داروهای تجویزی متخصصین، بیرون کشیدن مایع مفصلی (اسپیریشن)، تزریق کورتیزون، بالانگه داشتن پا و استراحت از رایج‌ترین شیوه‌های کاهش ورم به شمار می‌روند.



مینیسک‌ها یا غضروف مفصلی درد و درم را به دنبال دارد. آسیب جدید باعث می‌شود تا خون به درون مفصل راه پیدا کند و در نتیجه کبودی، سفتی، گرما و ورم قابل توجه بروز یابد. این عارضه که از آن با اصطلاح «همارتوز» یاد می‌شود نیازمند مراقبت پزشکی و درمان فوری است. بیمار باید در صورت شدید بودن درد زانو، عدم تحمل وزن توسط زانو یا احتمال دادن شکستگی استخوان بی‌درنگ به پزشک مراجعه کند.

آرتروز زانو

تحلیل و فرسایش غضروف مفصل زانو می‌تواند نتیجه تولید بیش از اندازه مایع مفصلی و ورم متعاقب زانو باشد. ورم زانوی ناشی از آرتروز معمولاً همراه با درد است.

التهاب بورس (بورسیت) عفونی و غیرعفونی

کیسه‌های بسیار کوچک باریک مملو از مایعی، به نام بورس، در سراسر بدن وجود دارد که به طور طبیعی از مفصل‌ها محافظت می‌کند. التهاب و انباشته شدن مایع اضافی در بورس‌های زانو تورم و آب آوردن این مفصل را به دنبال دارد.

نقرس

حمله نقرس را تجمع درون‌ناک بلورهای بسیار ریز اسید اوریک در مفصل تعریف کرده‌اند ورم زانو گاهی به سرعت پدیدار می‌شود و معمولاً در

ها و پیشنهاد متخصصین در این زمینه کدامند؟ چه راهکارهای درمانی به مبتلایان پیشنهاد می‌دهند برای جلوگیری از این عارضه چه توصیه‌هایی بهتر است در پیش بگیریم

ورم زانو که گاهی اوقات از آن با اصطلاح متداول «آب آوردن زانو» و واژه پزشکی آفیوزن (تجمع مایع) نیز یاد می‌شود می‌تواند پیامد صدمه دیدن، استفاده بیش از اندازه یا بیماری باشد. ورم مفصل زانو عملکرد و انعطاف پذیری زانو را محدود می‌کند. برای مثال بیمار مبتلا به علائم آب آوردن زانو به دشواری می‌تواند زانوی متورم را کاملاً خم یا صاف کند و در زمان دراز کردن و بی حرکتی پا زانو معمولاً ۱۵ تا ۲۵ درجه خمیدگی دارد. ورم زانو با توجه به عارضه اصلی دامن‌زننده به این شرایط در بخری موارد با هیچ علامت دیگری همراه نیست و برعکس گاهی دردناک و قرمز است و زانو توانایی تحمل وزن بدن را ندارد.

علت آب آوردن زانو خواه اندکی بیمار را آزار دهد، خواه او را دچار دردی توان فرسا سازد باید مشخص شود و علائم آن به منظور تخفیف مشکلات آتی درمان شود ورم مزمن یا طولانی مدت می‌تواند به آسیب یافت مفصل، تحلیل و فروپاشی غضروف و نرمی استخوان بیانجامد، بنابراین در درمان آن نباید اهمال شود.



بخشیدن به سوخت و ساز بدن می‌شود. اما ورزش عصرگاهی چطور؟ آن هم درست قبل از خواب. خب، بعضی از مردم فکر می‌کنند عصرها با توان بیشتری تمرین می‌کنند و نیروی زیادتری صرف می‌کنند. با این حال تحقیقات نشان می‌دهد تمرینات منظم صبحگاهی به طور شگفت‌انگیزی خواب شبانه را تسریع می‌کنند.

روز را با خلق و خوی خوش شروع می‌کنید

ارتباط مستقیم بین ورزش و خلق و خو چیز جدیدی نیست. حتی پنج دقیقه ورزش کردن صبحگاهی انرژی و آمادگی زیادی در بدن ایجاد می‌کند. به علاوه ورزش روزانه یکی از بهترین کارهایی که شما می‌توانید انجام دهید تا سطح استرس را کاهش دهید. تحقیقات حتی نشان می‌دهد افرادی که صبح‌ها ورزش می‌کنند بهتر می‌توانند بین کار و زندگی خود تعادل ایجاد کنند.

دلرد نشدن از ورزش

اغلب کسانی که صبح‌ها ورزش می‌کنند، میل و اشتیاق ورزش را دیرتر از دست می‌دهند. رها کردن ورزش یا سست شدن در آن یک معضل همیشه برای ماست، اما تجربه نشان داده ورزش‌های صبحگاهی شور و شوق بیشتری در افراد برمی‌انگیزند به طوری که دیرتر اثرات آن از بین می‌رود.