

## مردان شاخص



### پرویز ناتل خانلری (۱۳۶۹ - ۱۳۹۲)

پرویز ناتل خانلری از اهالی ناتل نور مازندران، ادیب، سیاستمدار، زبان‌شناس، نویسنده و شاعر معاصر ایرانی است. خانواده پدر و مادر در حکومت قاجار شغل دیوانی داشتند. پرویز ناتل خانلری تحصیلات ابتدایی را در مدرسه سن‌لویی، مدرسه آمریکایی تهران و مدرسه ثروت تهران گذراند. در سال ۱۳۲۲ خانلری جزو اولین گروه دریافت‌کنندگان دکتری زبان و ادبیات فارسی از دانشگاه تهران بود. خانلری کرسی «تاریخ زبان فارسی» را در دانشگاه تهران ایجاد کرد. وی در سال ۱۳۲۷ به پاریس رفت و مدت دو سال در «انستیتو دو فونیتیک»، که وابسته به دانشگاه سوربن بود، به مطالعه و تحقیق مشغول شد. پرویز ناتل خانلری در سال ۱۳۳۴ معاون وزارت کشور (در دوره وزارت اسدالله علم) شد. از همان دوران، سناتور انتصابی مازندران شد و چند دوره تا سال ۱۳۵۷ در آن سمت بود. از شهریور ۱۳۴۱ تا بهمن ۱۳۴۲ مقام وزارت فرهنگ را در کابینه اسدالله علم داشت. در مقام وزارت فرهنگ،

طرح ایجاد سپاه دانش را پیشنهاد و اجرا کرد. پس از انقلاب اسلامی ایران (۱۳۵۷)، به مدت صد روز زندانی شد و از همه فعالیت‌های رسمی و دانشگاهی کناره گرفت. وی سرانجام در شهریور ۱۳۶۹، در ۷۷ سالگی در تهران درگذشت. مجله سخن، دستور زبان فارسی، تاریخ زبان فارسی، فرهنگ تاریخی زبان فارسی، غزل‌های حافظ از دستاوردها و آثار ماندگاروست. شعر «عقاب» او، که به صادق هدایت تقدیم شده، از زیباترین و پرمحتواترین نمونه‌های شعر معاصر ایران است



### کشف عروق خونی ناشناخته در مغز انسان

هنوز اکتشافات تازه ای از رازآلود ترین موجود روی زمین به دست می آید و همینطور شگفتی های بی دریغ درباره بدن انسان در راه است. دانشمندان آمریکایی موفق به کشف مجموعه‌ای کاملاً جدید از عروق لنفاوی در بدن شده‌اند که مغز را به سیستم ایمنی بدن ارتباط می‌دهند، ارتباطی که دانشمندان پیش از این از وجود آن آگاهی نداشتند. به گفته محققان ویرجینیا تا پیش از این همه تصور می‌کردند نقشه کل بدن ترسیم شده و هیچ ساختار ناشناخته‌ای در آن وجود ندارد. پس از آنکه تاثیر این عروق لنفاوی جدید بر رفتارهای اجتماعی انسان آشکار شد، دانشمندان نسبت به این کشف جدید که اولین بار در ماه ژوئن اعلام شد، علاقمند شدند. به گفته دانشمندان سیستم ایمنی بدن می‌تواند از طریق این عروق بر رفتارهای اجتماعی انسان اثرگذار باشد. سیستم لنفاوی متشکل از عروقی است که گلبول‌های سفید خون و دیگر سلول‌های ایمنی را در سرتاسر بدن به چرخش در می‌آورند. این سیستم پل ارتباطی میان نسوج و جریان خون است که به خارج کردن سلول‌های خونی مرده و دیگر پسماندها از خون کمک می‌کند. دانشمندان سال‌ها پیش به این نتیجه رسیده بودند، که مغز دارای رگ‌های لنفاوی نیست و هیچ ارتباط مستقیمی میان مغز و سیستم ایمنی بدن وجود ندارد. اما به تازگی مشخص شده‌است که عروق لنفاوی درون مننژ مغز وجود دارند که مخفی شده‌است.

محققان نشان می‌دهند شیر ارگانیک بیش از دو برابر دارای اسید چرب امگا ۳ است. محققان معتقدند تفاوت مواد غذایی ارگانیک در مواد مغذی آنها نیز وجود دارد. با این وصف ماست و پنیر ارگانیک باعث افزایش سلامت قلب می‌شود و برای دست یافتن به این مواد آلی باید ۱۱ لیتر شیر معمولی بنوشید یا ۴ اونس ماهی قزل آلا بخورید. مواد غذایی ارگانیک این فایده را دارند که نیاز به مهندسی ژنتیک و نگهداری ویژه ندارند. این مواد غذایی فاقد مواد نگهدارنده، رنگ، طعم

درد، مایه‌ها، مایه‌ها و سبزیجات ارگانیک با سرعت بیشتری نسبت به محصولات معمولی خراب می‌شوند. چرا که این مواد همچون تولیدات معمول مواد نگهدارنده ندارند. از آنجا که این مواد آلی گران‌تر از مواد غذایی معمولی هستند، مدت زمان زیادی تا مصرف آنها فرصت وجود ندارد.



سهراب سپهری

شب سردی است و من افسرده راه دوری است و پایی خسته تیرگی هست و چراغی مرده می‌کنم تنها از جاده عبور و ....  
وای این شب چه قدر تاریک است خنده ای کو که به دل انگیزم؟  
قطره ای کو که به دریا ریزم؟  
صخره ای کو که بدن آویزم؟  
مثل این است که شب نمناک است دیگران را هم غم هست به دل غم من لیک غمی غمناک است

### چرا مواد غذایی ارگانیک مفیدند

شیمیایی خانگی در معرض خطرند ولی مطالعات نشان می‌دهد رژیم غذایی ارگانیک تا حد زیادی می‌تواند آسیب به کودکان را کاهش دهد. مطالعات دانشگاه سلامت واشنگتن CDC و دو دانشگاه دیگر نشان می‌دهد سطح آفت‌کش‌ها در ادار کودکانی که رژیم غذایی ارگانیک دارند، پایین‌تر از دیگران است. مطالعات مجله انگلیسی تغذیه نشان می‌دهد میزان آفت‌کش‌های باقی‌مانده محصولات معمولی چهار برابر محصولات ارگانیک است. این مطالعه همچنین نشان داده، محصولات معمولی حاوی غلظت‌های بالاتری از کادمیوم (فلزی سمی) هستند.

**گوشت و شیر ارگانیک مصرف کنید**  
گوشت ارگانیک فاقد آنتی بیوتیک، هورمون‌ها و علف‌ها بدون آفت‌کش‌ها پرورش می‌یابد. خوردن

بازار فروش مواد غذایی ارگانیک رونق یافته و بنا به گزارش‌های اخیر انجمن صنفی مواد غذایی طبیعی آمریکا تقاضا برای خریداری این مواد غذایی در این کشور به آماری بالاتر از همیشه دست یافته است.

آمریکا در سال ۲۰۱۵ بیش از ۴۰ میلیارد دلار از فروش مواد غذایی ارگانیک درآمد داشته که این آمار نسبت به سال گذشته ۱۱ درصد افزایش داشته است. در عین حال، پنج و نیم میلیارد پوند آفت‌کش در سراسر جهان هر ساله مورد مصرف قرار می‌گیرد.

یکی از دلایل اصلی افزایش تقاضا برای خرید مواد غذایی ارگانیک، اجتناب از استفاده از آفت‌کش‌ها در روند تولید محصول است. با توجه به مطالعات صورت گرفته بیش از ۱ میلیارد پوند آفت‌کش هر ساله در آمریکا مورد استفاده قرار می‌گیرند. این مواد شیمیایی سمی هستند و در راستای از بین بردن آسیب ناشی از هجوم حشرات، علف‌های هرز، جوندگان و قارچ‌ها استفاده می‌شوند. با این حال، میزان تاثیرات طولانی مدت این سموم بر مواد غذایی و اثرات بالقوه باقی‌مانده آنها بر سلامت انسان هنوز شناخته نشده است.

### تاثیرات منفی مواد غذایی غیر ارگانیک بر انسان

تحقیقات نشان از افزایش میزان بیماری‌هایی مانند دیابت، سرطان و آلزایمر متأثر از این سموم دارد و حاکی از آن است که میزان باقی‌مانده آفت‌کش‌ها در محصولات غذایی هر چه از غلظت بیشتری برخوردار باشد، تاثیرات منفی بیشتری دارد. این سموم به خصوص بر زنان باردار و کودکان تاثیرات خطرناکی دارند و با کاهش یادگیری، وزن کم هنگام تولد، اندازه غیرطبیعی مغز و رشد نامناسب سیستم عصبی و سرطان در کودکان رابطه مستقیمی دارند. با اینکه کودکان اغلب در خانه از طریق اشکال مختلف با مواد

### رفع سرماخوردگی با طب سوزنی

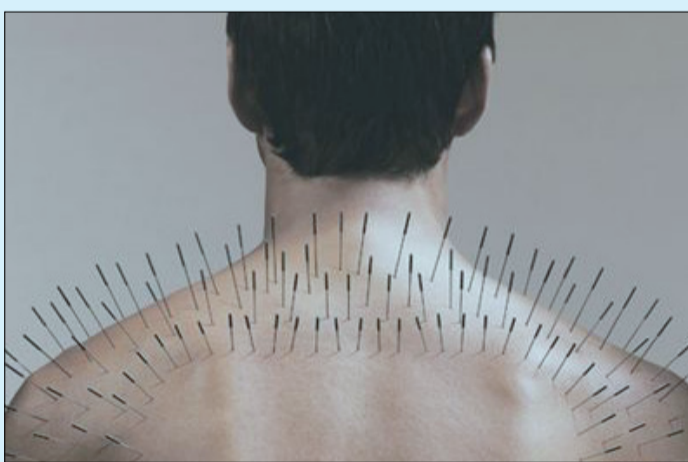
گیرد. اکسیژن برای عملکرد سلول های ریه، قلب و سلول های خونی که باعث تقویت سیستم ایمنی می شوند اهمیت حیاتی دارد. طب سوزنی می تواند از عفونت جلوگیری کرده و آن را درمان کند همچنین قادر به کاهش زمان بهبود بیمار از این مشکل شود.

#### طب گیاهی چینی

بهترین طب، طب پیشگیری کننده است. یک ضرب المثل چینی قدیمی می گوید: قبل از احساس تشنگی باید چاه بکنی. طب گیاهی چینی یکی از بهترین راه ها برای تقویت سیستم ایمنی است. صدها داروی گیاه اختصاصی برای رفع علائم آنفلوآنزا و کمک به بهبود سریع وجود دارد. گیاهانی مثل قارچ ریشی یا رشی (Reishi) و آسترگالوس (اسطوخودوس) (Gon) برای تقویت عملکرد سیستم ایمنی بسیار موثر هستند. ریشه و برگ ایساتیس غالباً ویژگی های ضد

هر گونه تمرین هوایی فکری نیز می تواند باعث آرامش ذهن شده و در بهبود خلق و خو به شما کمک کند که هر دو باعث کاهش استرس و تقویت سیستم ایمنی شما می شود. حرکات ویژه و تکنیک های تنفس همانند آنچه در تای چی و چی گونگ دیده می شود می تواند برای پیشگیری از بیماری و احیای سیستم های ضعیف بدن مثل سیستم ایمنی، تنفسی و سیستم گوارش به بیمار آموزش داده شود.

بسیاری از انواع سرماخوردگی و آنفلوآنزا قابل پیشگیری هستند و داشتن سبک زندگی سالم برای تقویت سیستم ایمنی ضروری است. بیماری و ضعف در بسیاری از افراد به دلیل بار سنگین زندگی ممکن است آن ها برای بیش از چند هفته ادامه داشته باشد. با تغییر فصل و فرسایش فصول پایانی، روزها کوتاهتر و شب و بلندتر می شوند. زودتر خوابیدن و دیرتر بیدار شدن نسبت به فصل های قبل، باعث منطبق شدن بدن با خورشید شده و به آن کمک می کند تا با استراحت بیشتر در این فصل ها با بیماری ها مبارزه کرده و برای فصل های گرمتر که نیاز به فعالیت بیشتری است کاملاً آماده شود. بهداشت شخصی مناسب مهمترین فاکتور برای دوری از عوامل بیماری زا است. قبل از غذا و پس از تماس با افرادی که ممکن است بیمار باشند، دست های خود را بشویید. دیگر عادات مناسب در پیشگیری از بیماری ها عبارتند از داشتن استراحت کافی، پوشیدن لباس مناسب با شرایط آب و هوایی، نوشیدن مایعات کافی، دوری از استرس و ورزش های منظم.



واکسینه شده به ویژه اگر قبل از فصل شیوع ویروس انجام شود موثر باشد. تقاضا برای این واکسن ها در ماه های آبان و آذر بسیار زیاد است به طوری که ممکن است با کمبود آن روبرو شویم. برخی افراد واکنش عکس به این واکسن نشان می دهند و برخی افراد واکسینه شده ممکن است همچنان با نوع جدیدی از ویروس که بر ضد آن واکسینه نشده اند آلوده شوند.

مطالعات به عمل آمده نشان می‌دهد طب سوزنی باعث تحریک افزایش تولید سلول هایکشنده طبیعی (natural killer cells) در این فصل ها با آزاد کردن ناقلان شیمیایی مثل اندورفین به آرامش ذهن و بدن کمک می‌کنند. سیستم ایمنی ما در حالت تعادل و آرامش ذهنی و جسمی بهترین توانایی را برای کنترل عفونت و التهاب دارد. اگر التهاب کنترل شود تنفس بیمار راحت تر شده و تولید خلط کمتر می‌شود. در نتیجه دریافت و جذب اکسیژن بهتر صورت می‌گیرد.

مبارزه با حملات ویروسی ایجاد شده در شرایط آب و هوایی مختلف دارد. طب سنتی چین شامل طب سوزنی، گیاهان دارویی و تغذیه درمانی بوده و به مردم سراسر دنیا در جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا و همچنین درمان آن کمک می‌کند. افرادی که از مزایای این درمان ها بهره‌مند شده اند دریافتند که در طول سال بسیار کمتر دچار سرماخوردگی می‌شوند و در صورت ابتلا علائم در آن ها چندان شدید نیست.

این سوال مطرح می‌شود که آیا طب سوزنی برای درمان سرماخوردگی و عوارض ناشی از آن می‌تواند موثر باشد؟

سیستم تنفسی فوقانی (بینی و نای) نسبت به سرماخوردگی و آنفلوآنزا در معرض آسیب هستند. هر دو بیماری عمدتاً ویروسی هستند و در هوای سرد و خشک بروز می‌کنند. عامل بیماری زا در سرماخوردگی و آنفلوآنزا در دمای های پایین حمله می‌کند و قادر به تحمل خشکی به مدت طولانی است، زیرا زمانی که رطوبت به این عامل متصل می‌شود آن را به سطح زمین می‌رساند، بنابراین در هوا



دهنده، شیرین کننده مصنوعی و طعم افزای چینی (Monosodium glutamate) هستند. تاثیرات این مواد افزودنی بر بدن انسان همچنان ناشناخته است. میوه‌ها و سبزیجات ارگانیک با سرعت بیشتری نسبت به محصولات معمولی خراب می‌شوند. چرا که این مواد همچون تولیدات معمول مواد نگهدارنده ندارند. از آنجا که این مواد آلی گران‌تر از مواد غذایی معمولی هستند، مدت زمان زیادی تا مصرف آنها فرصت وجود ندارد.

