

مردان شاخص

توفیق موسیوند

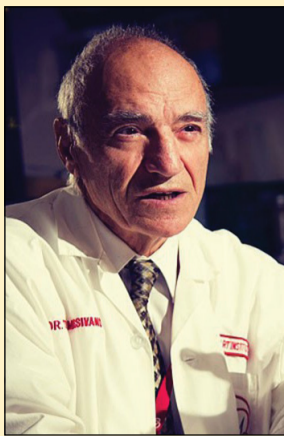
۱۳۱۵- همدان

توفیق موسیوند پروفیسور جراحی و مهندسی در انستیتوی قلب دانشگاه اوتاوا و دانشگاه کارلتون در شهر اوتاوا در کشور کانادا و مخترع بای‌پس قلبی ریوی است.

وی همچنین سمت مدیریت بخش دستگاه‌های قلبی عروقی انستیتوی قلب دانشگاه اوتاوا، و بخش‌های تجهیزات پزشکی دانشگاه‌های اوتاوا و کارلتون را بر عهده دارد. پروفیسور موسیوند عضو افتخاری فرهنگستان علوم پزشکی ایران نیز می‌باشد.

وی فارغ التحصیل رشته مهندسی کشاورزی از دانشگاه تهران و دارای مدرک کارشناسی ارشد در رشته مهندسی مکانیک از کانادا و دکترای پزشکی و فوق تخصص جراحی قلب از کانادا است.

او صاحب اختراعاتی چون بای‌پس قلبی ریوی، امکان تشخیص پزشکی از راه دور و به زادگاهش (همدان) بازگشت.



تنظیم و معالجه قلب، تعیین DNA انسان توسط اثر انگشت و ۱۴ اختراع پزشکی دیگر، عالی‌ترین مقام علمی جهان از انجمن سلطنتی کانادا و بریتانیا و نیز عضو انجمن دانشمندان نیویورک، بنیانگذار درمان پزشکی از راه دور، رئیس بخش قلب و عروق انستیتو تحقیقات قلب دانشگاه اوتاوا (پایتخت کانادا) است. او بعد از ۳۷ سال، در سال ۱۳۸۱ و در همایش بین‌المللی بوعلی سینا به زادگاهش (همدان) بازگشت.



دیابت

بیماری دیابت در هر سال میلیون‌ها نفر را مبتلا می‌سازد. اگر به دیابت مبتلا هستید، لازمست بدانید که این بیماری می‌تواند به چشم‌ها، اعصاب، کلیه‌ها و قلب و سایر قسمت‌های بدن آسیب برساند. ابتلا به بیماری دیابت مقاومت بدن شما را در برابر عفونت‌ها کم و روند بهبودی زخم را کند می‌کند. مهم‌ترین مشکلات دهان و دندان مربوط به دیابت عبارتند از: پوسیدگی دندان، ابتلا به بیماری‌های پریودنتال (بیماری‌های لثه)، اختلال در عملکرد غدد بزاقی، ابتلا به عفونت‌های قارچی، ابتلا به بیماری لیکن پلان و واکنش‌های لیکنوئیدی (التهاب پوست)، عفونت و به تاخیر افتادن درمان آن‌ها، اختلال در تشخیص مزه‌ها.

اگر بیماری دیابت تحت کنترل نباشد، سطح بالای قند خون در بزاق دهان به رشد و تکثیر باکتری‌ها کمک می‌کند. بنابراین لازمست که دو بار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید. فواصل بین دندان‌ها را با نخ دندان یا ماده‌ی دهانشویه تمیز کنید تا پلاک‌های مسبب پوسیدگی دندان‌ها از بین بروند. پلاکی که از بین نرود به تدریج سخت (کلسیفیه) شده و به سنگ‌های دندان‌ها یا جرم دندان تبدیل می‌شود.

هندوانه

این میوه قرمز خوشمزه و آبدار سرشار از سیتروپلین است که اختلال نعوظ را، به خصوص اگر دلیل آن افزایش فشار خون باشد، کاهش می‌دهد. سیتروپلین موجود در این ماده تبدیل به آرژنین می‌شود که بر افزایش تولید طبیعی نیتریک اکسید موثر است. نیتریک اکسید نیز جریان خون را در بافت‌های عضلانی و همچنین دستگاه تناسلی مردان بالا می‌برد که در عملکرد جنسی مردان تاثیر بسزایی دارد.

گردو

اگر بخواهیم یک ماده غذایی برای

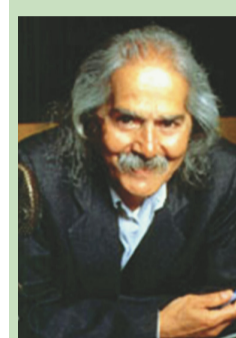
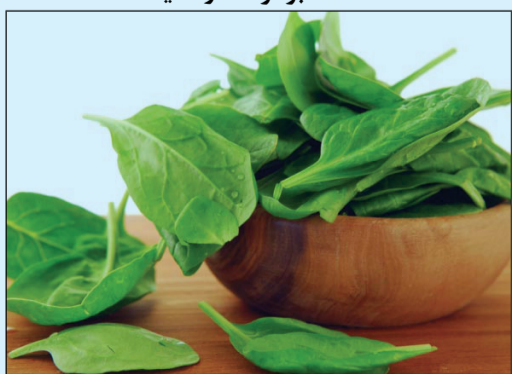


سلامت جنسی مردان نام بریریم، گردو انتخاب ما است. گردو نه تنها حیات و تحرک اسپرم مردان را بهبود می‌بخشد بلکه بر عملکرد لایه درون رگی (لایه نازکی از سلول‌ها است که درون رگ‌های خونی و لنفاوی را می‌پوشاند) نیز موثر است.



زمانی که از عملکرد لایه درون رگی صحبت می‌کنیم، بیماری‌های قلبی و عروقی به ذهن مان می‌آیند اما باید بدانیم که اختلال نعوظ نیز به آن مرتبط است. اگر با مواد غذایی مناسب، عملکرد لایه درون رگی را بهبود بخشیم، به باز شدن رگ‌های خونی و به تبع نعوظ نیز کمک می‌کنیم. گردو سرشار از آلفا لینولنیک اسید (ALA)،

مصرف کرده‌اند، در نهایت بارور شدند. ویتامین سی هورمون استرس کورتیزول را کاهش می‌دهد.



مهدی افشان ثالث

شمعدان

چون شممع و سرنوشت روشن، خطرمن پروانه مرگ بر زنان دور سرم چون شرط اجل بر سر از آتش تبرم خصم افکنند آوازه که با تاج زرم! اکنون که زبان شعله ورم نیست، چو شمع وز عمر همین شیم باقی ست، چو شمع فیلم نه به یاد هیچ هندوستانی پس بر سرم آتشین کجک چیست، چو شمع؟ از آتش دل شب همه شب بیدارم چون شمع ز شعله تاج بر سر دارم از روز دلم به وحشت، از شب به هراس وز بود و نبود خویشتن بیزارم

با انجام این شش کار دوام رابطه تان را امتحان کنید

آیا می‌توانید بدون تلویزیون شریک زندگی تان را تحمل کنید؟!؟

۱- سعی کنید با هم یک وسیله ساخت کارخانه IKEA را سرهم بندی کنید. ژان پل سارتر اشتباه می‌کرد، جهنم دیگران نیستند. جهنم وقتی است که مجبوری یک کابینت یا کمد را با کمک دیگران سرهم بندی کنی. مهم نیست چقدر عشق و علاقه قلبی به هم دارید، فقط امیدوارم به اعصاب تان مسلط باشید وقتی نقطه به نقطه زمین را به دنبال پیچ‌ها می‌گردید و در نهایت آنها را در دستانتان پارتیزان پیدا می‌کنید. چرا؟ چون آنها فکر میکنند باید خیلی سنجیده پیچ‌ها را ذخیره کنند، دقیقاً مثل یک سنجاب! اما در هر حال من مطمئنم که رابطه شما عاشقانه، زیبا و لطیف است.

۲- وقتی از همسر تان می‌پرسید دوست دارد برای شام چه بخورد و او جواب می‌دهد: نمی‌دانم! بعضی وقتها انتخاب یک منوی غذایی در منزل و کشف اینکه شما برای غذا خوردن چی میل دارید، بسیار شبیه مذاکرات پیمان ورسای است! ولی اینجا کلام نهایی یا همان اولتیماتوم، «نمی‌دانم»، است، وقتی که



از شما می‌پرسند برای شام چه می‌خوری؟! هر چند این جمله رازک و راست و به بدی بمب‌های پرل هاربر بگویند، اما باید بدانید که این فیلم پرل هاربر نیست! اما اگر پارتیزان زندگی تان را با این جمله بمب باران می‌کنید، بدانید که پرچم سرخ جنگ را در هوا بالا برده‌اید. این یکی از حرف‌های اشتباهی است که به طرف مقابل خود می‌زنید. اگر برایتان مهم نیست که چه چیزی بخورید، فقط بگویید ساندویچ! اگر اعصاب و روان شریک زندگی تان را در نظر می‌گیرید، بگویید ساندویچ، چون برای همیشه جواب می‌دهد. و البته اگر شما کلمه نمی‌دانم را می‌شنوید و باز هم مشکلی ندارید، پس صاحب یک عشق رویایی هستید.

۳- یک سفر جاده‌ای که بیش از دو ساعت به طول



برگرفته از سایت Hidactor