

مردان شاخص



دارا خسروشاهی

دارا خسروشاهی در ۲۸ مه ۱۹۶۹ در تهران متولد شده است و تاجری ایرانی-آمریکایی و مدیر عامل شرکت Expedia است. خسروشاهی لیسانس مهندسی بیو الکترونیک خود را در سال ۱۹۹۱ از دانشگاه براون گرفته است.

دارا خسروشاهی از اوت ۲۰۰۵ تا کنون در سمت مدیر عاملی شرکت Expedia، که بزرگترین شرکت مسافرتی آنلاین است، فعالیت کرده است. Expedia تحت مدیریت او و از طریق Expedia، Hotels.com، Hotwire و تارنماهایی مانند Hotwire، حضور جهانی خود را به ۶۰ کشور جهان گسترش داده است. شرکت حسابداری Ernst & Young در سال ۲۰۱۳ دارا خسروشاهی را به عنوان دریافت کننده جایزه کارآفرین سال Pacific Northwest معرفی کرد.

خسروشاهی پیش از Expedia مدیر عامل JAC Travel بخشی از InterActiveCorp بود. دارا

در گسترش فعالیتهای IAC نقشی اساسی داشت. او همچنین به عنوان معاون اجرایی و مدیر امور مالی IAC بر کلیه امور مالی شرکت نظارت داشت.

در ماه مه ۲۰۱۵ شورای سهامداران روزنامه نیویورک تایمز دارا خسروشاهی را به عنوان عضو هیات مدیره این روزنامه و شرکتهای تابعه آن انتخاب کرد. مدیر نیویورک تایمز دلیل این انتخاب را تجربیات گسترده دیجیتال و بین المللی وی در امور مالی دانست.



پاک کننده

طبیعی نیکوتین از ریه ها

یکی از علل اصلی مرگ و میر سرطان در جهان سرطان ریه است. بنابراین پزشکان به شدت به افراد سیگاری توصیه می کنند که سیگار را ترک کنند. راه های مختلفی برای تمیز کردن ریه ها وجود دارد، که بهره گیری از آنها خطر بروز عفونت را هم کاهش می دهند این شیوه های طبیعی عبارتند از: **زنجبیل**: یک ابزار بسیار قدرتمند برای از بین بردن سموم از ریه ها است. شما می توانید جای ریشه زنجبیل، بنوشید که به راحت تر نفس کشیدن کمک میکند. **زرت**: این مواد غذایی شامل بتاکریپتوکسانتین است، که برای محافظت از سرطان ریه به دلیل آنتی اکسیدان قوی موجود در آن است. **گزنه**: این گیاه سرشار از آهن است و یک ابزار بسیار مفید برای زدودن سموم از ریه ها است. **سلنیوم**: در انواع مختلفی از ماهی مانند ماهی تن، ماهی آزاد و روغن ماهی و نیز در بره، تخم مرغ و غلات و حبوبات هم یافت می شود. **کاج سوزن چای**: این چای است که معمولاً برای شستشو دهان و گلو استفاده می شود. در مبارزه با عفونت بسیار مفید است. **پیاز**: پیاز سفید و قرمز می تواند از بسیاری از بیماری ها، از جمله یک بیماری های ریه پیشگیری کند. برای کسانی که دچار سرطان ریه هستند، نیز بسیار مفید است. به یاد داشته باشید که شما به طور کامل نمی توانید ریه ها را تمیز کنید اما اگر این کار را با همزن هستنند، نیز بسیار مفید است. به یاد داشته باشید که شما به هم می توانید غذاهای را بخورید، حداقل از شر سموم آن یک حس اسلحه باشد. خلاص می شوید.

برای محبت کردن هم می توان از کوچکترین اسلحه ها استفاده کرد. اگر یک مرد هستی از اسلحه های مردانه ات استفاده کن.

اگر شما نمی ترسید دلیلی هم ندارد با سرعت رانندگی کنید. رانندگی بیشتر از گاز دادن احتیاج به حکمت دارد، فقط جوانان زیر ۱۸ سال و احمق ها با سرعت زیاد رانندگی می کنند. یک مرد بیشتر به هدف فکر می کند تا سریع تر رسیدن به هدف.

هیچ وقت به یک منوی غذایی بیشتر از ۹۰ ثانیه نگاه نکن. بین استیک، ماهی و پاستا یکی را انتخاب کن. مگر قبلا رستوران نرفته ای؟ مطمئناً تا بحال رستوران زیاد رفته ای. شما دارید غذا انتخاب می کنید نه شریک شغلی.

اگر شما نتوانسته اید از تناقض ها لذت ببرید، پس خیلی چیزهای سرگرم کننده را از دست داده اید. اصلاً اصراری نیست همه چیز را بتوانید درک کنید، اگر تلاش کنید فقط انسان ها را بفهمید همین کافی است. انتظار نداشته باشید انسان ها همیشه عقلانی رفتار کنند تا شما بتوانید همیشه از راه های عادی زندگی با آنها برخورد کنید. اگر بتوانید از راه های عجیب و غریب زندگی با لذت عبور کنید مناظر و انسان ها جور دیگری جلوه می کنند.

اگر شما نتوانسته اید از تناقض ها لذت ببرید، پس خیلی چیزهای سرگرم کننده را از دست داده اید. اصلاً اصراری نیست همه چیز را بتوانید درک کنید، اگر تلاش کنید فقط انسان ها را بفهمید همین کافی است. انتظار نداشته باشید انسان ها همیشه عقلانی رفتار کنند تا شما بتوانید همیشه از راه های عادی زندگی با آنها برخورد کنید. اگر بتوانید از راه های عجیب و غریب زندگی با لذت عبور کنید مناظر و انسان ها جور دیگری جلوه می کنند.

اگر شما نتوانسته اید از تناقض ها لذت ببرید، پس خیلی چیزهای سرگرم کننده را از دست داده اید. اصلاً اصراری نیست همه چیز را بتوانید درک کنید، اگر تلاش کنید فقط انسان ها را بفهمید همین کافی است. انتظار نداشته باشید انسان ها همیشه عقلانی رفتار کنند تا شما بتوانید همیشه از راه های عادی زندگی با آنها برخورد کنید. اگر بتوانید از راه های عجیب و غریب زندگی با لذت عبور کنید مناظر و انسان ها جور دیگری جلوه می کنند.

اگر شما نتوانسته اید از تناقض ها لذت ببرید، پس خیلی چیزهای سرگرم کننده را از دست داده اید. اصلاً اصراری نیست همه چیز را بتوانید درک کنید، اگر تلاش کنید فقط انسان ها را بفهمید همین کافی است. انتظار نداشته باشید انسان ها همیشه عقلانی رفتار کنند تا شما بتوانید همیشه از راه های عادی زندگی با آنها برخورد کنید. اگر بتوانید از راه های عجیب و غریب زندگی با لذت عبور کنید مناظر و انسان ها جور دیگری جلوه می کنند.

اگر شما نتوانسته اید از تناقض ها لذت ببرید، پس خیلی چیزهای سرگرم کننده را از دست داده اید. اصلاً اصراری نیست همه چیز را بتوانید درک کنید، اگر تلاش کنید فقط انسان ها را بفهمید همین کافی است. انتظار نداشته باشید انسان ها همیشه عقلانی رفتار کنند تا شما بتوانید همیشه از راه های عادی زندگی با آنها برخورد کنید. اگر بتوانید از راه های عجیب و غریب زندگی با لذت عبور کنید مناظر و انسان ها جور دیگری جلوه می کنند.

اگر شما نتوانسته اید از تناقض ها لذت ببرید، پس خیلی چیزهای سرگرم کننده را از دست داده اید. اصلاً اصراری نیست همه چیز را بتوانید درک کنید، اگر تلاش کنید فقط انسان ها را بفهمید همین کافی است. انتظار نداشته باشید انسان ها همیشه عقلانی رفتار کنند تا شما بتوانید همیشه از راه های عادی زندگی با آنها برخورد کنید. اگر بتوانید از راه های عجیب و غریب زندگی با لذت عبور کنید مناظر و انسان ها جور دیگری جلوه می کنند.

اگر شما نتوانسته اید از تناقض ها لذت ببرید، پس خیلی چیزهای سرگرم کننده را از دست داده اید. اصلاً اصراری نیست همه چیز را بتوانید درک کنید، اگر تلاش کنید فقط انسان ها را بفهمید همین کافی است. انتظار نداشته باشید انسان ها همیشه عقلانی رفتار کنند تا شما بتوانید همیشه از راه های عادی زندگی با آنها برخورد کنید. اگر بتوانید از راه های عجیب و غریب زندگی با لذت عبور کنید مناظر و انسان ها جور دیگری جلوه می کنند.

اگر شما نتوانسته اید از تناقض ها لذت ببرید، پس خیلی چیزهای سرگرم کننده را از دست داده اید. اصلاً اصراری نیست همه چیز را بتوانید درک کنید، اگر تلاش کنید فقط انسان ها را بفهمید همین کافی است. انتظار نداشته باشید انسان ها همیشه عقلانی رفتار کنند تا شما بتوانید همیشه از راه های عادی زندگی با آنها برخورد کنید. اگر بتوانید از راه های عجیب و غریب زندگی با لذت عبور کنید مناظر و انسان ها جور دیگری جلوه می کنند.

اگر شما نتوانسته اید از تناقض ها لذت ببرید، پس خیلی چیزهای سرگرم کننده را از دست داده اید. اصلاً اصراری نیست همه چیز را بتوانید درک کنید، اگر تلاش کنید فقط انسان ها را بفهمید همین کافی است. انتظار نداشته باشید انسان ها همیشه عقلانی رفتار کنند تا شما بتوانید همیشه از راه های عادی زندگی با آنها برخورد کنید. اگر بتوانید از راه های عجیب و غریب زندگی با لذت عبور کنید مناظر و انسان ها جور دیگری جلوه می کنند.



کوی می فروش



رهی معیری

ما نظر از خرقة پوشان بسته ایم دل به مهر باده نوشان بسته ایم جان بکوی می فروشان داده ایم در به روی خود فروشان بسته ایم بحر طوفان زا دل پر جوش ماست دیده از دریای جوشان بسته ایم اشک غم در دل فرو ریزیم ما راه بر سیل خروشان بسته ایم بر نخیزد ناله ای از ما رهی عهد الفت با خموشان بسته ایم

قوانینی که از شما یک مرد می سازد

هر سببی را که می بینید به آن گاز بزنید. مطمئن باشید با شما مثل حوا رفتار نخواهد شد، پس هیچ سبب ممنوعی وجود ندارد. سبب به شما کلسیوم، ویتامین آ و سی و آهن می بخشد. فیبر موجود در سبب به شما کمک می کند تا احساس سبزی کامل کنید. مطمئن باشید گاز زدن به یک سبب هیچ خطری ندارد.

زندگی یک اقیانوس است و عشق یک قایق. عشق زن را نرم می کند و مرد را سخت. عزم، شکیبایی، شجاعت به همراه

هیچ وقت به یک دوست نگویند باید در مقابل شما عقب نشینی کند. یک مرد خوب هیچ وقت یک دوست واقعی را از دست نمی دهد. حتی اگر خلق اش از آن دوست مانند نوشیدن یک فنجان قهوه تلخ شده باشد.

زندگی لباس تمرین نمایش نیست که آن را بتوانید عوض کنید. این زندگی شماست، بله درست است این زندگی شماست. شما زمانی برای چرت زدن ندارید، پس زندگی کن.

دوست نداری بعضی غذاها را مزه کنی؟ دوست داری همیشه غذاهای لذیذ و چرب با نوشیدنی های الکی بخوری؟ این جور غذاها و نوشیدنی ها خیلی جذابند اما یادتان باشد، بدن یک مرد به سوختی با کیفیت بالا نیاز دارد. کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی و کدو موادی هستند که سوختی با کیفیت زیاد در بدن ایجاد می کنند. ناراحت نباشید، لازم نیست این مواد غذایی را دوست داشته باشید، به نظر شما خدا سس تند را برای چه خلق کرده است؟

با سیر کافی همه چیز دوست داشتنی می شود. سیر معجزه می کند. سیر حتی می تواند یک چکمه پاشنه دار که با روغن زیتون در تابو سرخ شده

خوشبختی با ازدواج به سمت تو می آیند. خوشبختی بیشتر با فرزندان تو می آید. یک مرد شایسته همه چیز زندگی اش را دوست دارد. حتی عاشق حیاط و آشپزخانه منزلش هم هست. یک مرد خوب مخالف حس های تند و زودگذر است.

شرف هدیه ای است که یک مرد به خودش می دهد اصالت حقیقی از ترس معاف است. این ادعای ویلیام شکسپیر در چهارصد سال پیش است. به خودتان شرافت و اصالت را هدیه دهید و ترسو نباشید.

یک اسلحه بردار و در جایگاه پاسبانی ات بایست. اسلحه که همیشه نباید واقعی باشد، هر چیزی مثل یک ماله بنایی، یک ویلون، یک ماشین چمن زنی و

یک اسلحه بردار و در جایگاه پاسبانی ات بایست. اسلحه که همیشه نباید واقعی باشد، هر چیزی مثل یک ماله بنایی، یک ویلون، یک ماشین چمن زنی و

یک اسلحه بردار و در جایگاه پاسبانی ات بایست. اسلحه که همیشه نباید واقعی باشد، هر چیزی مثل یک ماله بنایی، یک ویلون، یک ماشین چمن زنی و

یک اسلحه بردار و در جایگاه پاسبانی ات بایست. اسلحه که همیشه نباید واقعی باشد، هر چیزی مثل یک ماله بنایی، یک ویلون، یک ماشین چمن زنی و

یک اسلحه بردار و در جایگاه پاسبانی ات بایست. اسلحه که همیشه نباید واقعی باشد، هر چیزی مثل یک ماله بنایی، یک ویلون، یک ماشین چمن زنی و

برای حفظ سلامتی داشتن هدف در

زندگی چقدر مهم است

دکتر بویل بر این باور است که یک زندگی هدفمند از تأثیرات روحی و روانی نیز برخوردار است. به گفته او، شواهدی وجود دارد که نشان می دهد هدفمندی در زندگی از مغز در برابر تأثیرات منفی محافظت می کند. مطالعات نشان می دهند که حس قوی هدف دار بودن با ترشح سطح کمتری از هورمون استرس موسوم به کورتیزول، که روی سیستم های مختلف بدن تأثیر می گذارد، مرتبط

محافظت از مغز

مزایای زندگی هدفمند تنها به سلامت قلب محدود نمی شود. تحقیقات انجام شده در دانشکده پزشکی دانشگاه Rush در شیکاگو اثبات می کند که زندگی هدفمند از ذهن محافظت می کند. دکتر پاتریکا ای. بویلر، متخصص مغز و اعصاب مرکز بیماری آلزایمر Rush معتقد است هدف هر آنچه که



است.

یافتن هدف

سوال کوهن این است که اگر فردی هدف خاصی نداشته باشد، آیا واقعا راهی برای بهبود شرایطش وجود دارد که بتوان پیشنهاد نمود؟ دکتر ماری جو کریترز، موسس و مدیر مرکز معنویات و سلامت در دانشگاه مین استوا باور دارد که پاسخ این سوال مثبت است. او این مراحل را

در سمینار و وب سایت دانشگاه مورد بحث قرار داد. دکتر کریترز می گوید تامل در باب استعدادها بهترین گام برای شروع است. سپس می افزاید که به نیازهای جهان نگاه کنید، با افراد و جامعه های که دوست دارید شروع کنید: از خودتان بپرسید، با توجه به نعمت ها و استعدادها منحصر به فردی که در اختیارتان قرار داده شده چگونه می توانید، متفاوت باشید؟

بوتنر در سخنرانی در سال ۲۰۱۰ در کنفرانس TED گفت: در زبان آکیناوان، حتی یک کلمه برای بازنشستگی وجود ندارد. در عوض یک کلمه وجود دارد که در تمام عمر در اعماق وجودتان نفوذ می کند و آن "ikigai" است. تقریباً ترجمه آن انگیزه ی بیدار شدن در روز است.

دان بوتنر نویسنده ی The Blue Zones دریافت که در فرهنگ هایی که افراد عمر طولانی تری دارند به طور معمول چیزهای رایجی را با یکدیگر به اشتراک می گذارند: رژیم سالم، سبک زندگی سالم و هدف داشتن. یکی از نقاط آبی که بوتنر درباره آن نوشت اکیناوا ژاپن است.

منبع: ibanoo.ir

منبع: ibanoo.ir

منبع: ibanoo.ir