

مردان شاخص

اسحاق لاریان



اسحاق لاریان در ۲۸ مارس ۱۹۵۴ در کاشان متولد شده است و تاجر و کارآفرین ایرانی-آمریکایی است. وی مدیرعامل شرکت «MGA Entertainment»، بزرگترین شرکت خصوصی تولید اسباب بازی در دنیا، است. او که در خانواده ای کلیبی در ایران متولد شده است در ۱۷ سالگی وارد آمریکا شد. اسحاق مدرک مهندسی عمران خود را از دانشگاه ایالتی کالیفرنیا/لس آنجلس دریافت کرد و شرکتی را برای صادرات کالاهای الکترونیک تأسیس کرد. کمی بعد و در سال ۲۰۰۰ او این شرکت را گسترش داد و تولید و بازاریابی برای عروسکها «Bratz» را نیز آغاز کرد. دو عروسک از عروسکهای Bratz نامهای دختر و پسر اسحاق، یاسمین و کمرون را بر خود دارند.

موسسه بین المللی حسابداری

و مشاوره ای «ارنست اند یانگ» (Ernst & Young) جایزه کار آفرین سال ۲۰۰۴ خود را در زمینه تولیدات به اسحاق لاریان اعطا کرد. این موسسه همچنین در سال ۲۰۰۷ اسحاق را کارآفرین سال در همه زمینه ها معرفی کرد. «ثروت به افراد مسرشد» اسحاق در زندگی است و این جمله را می توان در همه جای ساختمان شرکت ام.جی.ای. یافت.

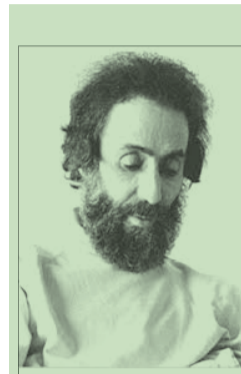


مشخصات

پیراهن مردانه مناسب

شما احتمالاً در طول مدت زیادی پیراهن مردانه به تن دارید، خصوصاً در محیط کار؛ بنابراین اطمینان حاصل کنید که پیراهن های شما راحت و با دوام هستند. انتخاب اندازه مناسب:

- ۱- دکمه های پیراهن را تا بالا ببندید، شما باید بتوانید دو یا سه انگشتان را بین یقه پیراهن و گردنتان قرار بدهید.
- ۲- بازوی خود را خم کنید. آستین پیراهن باید به اندازه کافی بلند باشد، به طوری که هنگامی که بازویتان را حرکت می دهید، سرآستین ها به دور مچ شما کشیده نشود.
- ۳- چک کنید که سرآستین ها راحت و اندازه باشد و بر روی دستتان رد باقی نگذارد. شما نباید بتوانید آستین های پیراهن را پیش از باز دکمه های سرآستین بپوشید.
- ۴- اطمینان حاصل کنید که پیراهن در قسمت سینه و کمر به شکلی ناراحت کننده کشیده نمی شود.
- ۵- دکمه ها را وارسی کنید. آنها باید به خوبی قرار گرفته باشند و به سوراخ های گشادی نداشته باشند که سینه شماران نشان بدهد.
- ۶- دست خود را بالا ببرید و دقت کنید که از ویگرا، پشت پیراهن از شلوارتان بیرون فعالیت ورزشی منظم می تواند بهترین درمان برای بهبود زندگی جنسی یک مرد باشد.



سهراب سپهری

«واحه ای در لحظه» به سراغ من اگر می آید، پشت هیچستانم. پشت هیچستان جایی است. پشت هیچستان رنگ های هوا، پر قاصدهایی است که خبر می آرند، از گل واشده دورترین بوته خاک. روی شن ها هم، نقش های سم اسبان سواران ظریفی است که صبح به سر تپه معراج شقایق رفتند. پشت هیچستان، جتر خواهش باز است: تا نسیم عطشی در بن برگی بدود، زنگ باران به صدا می آید. آدم این جا تنهاست و در این تنهایی، سایه نارونی تا ابدیت جاری است. به سراغ من اگر می آید، نرم و آهسته بیاید، مبادا که ترک بردارد چینی نازک تنهایی من.

5 فعالیت ورزشی که مردان برای داشتن رابطه جنسی بهتر می توانند انجام دهند

خروجی ادرار را متوقف کنید. این نوع ورزش که به افتخار دکتر آرنولد کگل به این نام خوانده می شود، باعث تقویت ماهیچه های کف لگن شده و در نهایت تجربه مقاربت بهتری ایجاد می کند. مک کال میگوید: «مردان می توانند با استفاده از حرکات کگل از طریق انقباض این ماهیچه ها پیش از ارضاء شدن، انزال خود را دچار تاخیر نمایند.»

۵- شنا کردن

در مطالعه انجام شده دیگر در



هاروارد بر روی ۱۶۰ شناگر زن و مرد، شناگرانی که در دهه ششم زندگی خود به سر می برند زندگی جنسی قابل قیاس با دهه چهارم را گزارش نمودند. از آنجایی که فعالیت جنسی می تواند به صورت یک کنش مقاومتی باشد، شنا کردن در مسافت طولانی می تواند توان کلی شما را به شدت افزایش دهد.

مک کال می گوید: «شنا کردن به میزان حداقل ۳۰ دقیقه، ۳ مرتبه در هفته استقامت جنسی شما را بالا می برد.» شنا کردن یک فعالیت عالی برای کم کردن وزن به شمار میرود که در نهایت رابطه جنسی لذت بخش تری را برای شما به ارمغان می آورد. مطالعه تصادفی و سینگل بلایند (که در این نوع مطالعه فرد مورد آزمایش از ماهیت آن بی خبر است) انجام شده بر روی ۱۱۰ مرد چاق مبتلا به اختلال در نعوظ نشان داد که کاهش ۱۰ درصدی وزن در یک سوم موارد به بهبود زندگی جنسی آنها کمک می کند. دست دادن چربی اضافی بدن باعث ایجاد عضلات شکم شده و شما را به عنوان زوج های بالقوه، جذاب تر جلوه می دهد. تلاش کنید برخی از (یا تمامی) فعالیت های فوق الذکر را انجام دهید تا تکنیک جنسی، استقامت و انعطاف پذیری تان بهبود یابد. همسر شما با توان جنسیتان تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. در ضمن به عنوان یک اثر جانبی، سالم تر شده و تناسب اندام بهتری پیدا خواهید کرد.

منبع: www.3-mir.com



ماهیچه های PC خود آشنا شوید. سپس در هر زمان و مکانی با منقبض کردن این ماهیچه ها میتوانید ورزش هایکگلرا انجام دهید. برای ۱۰ ثانیه عمل انقباض را انجام داده و سپس استراحت نمایید و هر چه می توانید این فعالیت را تکرار کنید.

مک کال می گوید: «یوگا به انعطاف پذیری شما کمک می کند که می تواند منجر به رابطه جنسی بهتر شود.» برخی از متخصصان میگویند تمرینات یوگا، استقامت شما را هنگام نزدیکی با افزایش میزان انرژی، بهبود می بخشد. مک کال حالاتی از یوگا را توصیه می کند که ماهیچه های لگن را تقویت می کنند مانند حالت کمان، حالت طاووس (که تعادل ساعد و آرنج نیز نامیده می شوند) و ایستادن بر روی شانه.

۴- پیاده روی سریع در مطالعه انجام شده بر روی ۳۱۰۰۰ مرد با سن بیشتر از ۵۰ سال، محققان هاروارد دریافتند که فعالیت های هوازی باعث افت ۳۰ درصدی خطر اختلال در نعوظ میشود. به طور مشخص، بر اساس مطالعه ای دیگر، فعالیت هوازی که حداقل ۲۰۰ کالری در روز انرژی میسوزاند (معادل پیاده روی سریع به میزان ۲ مایل) به طور چشمگیری می تواند خطر اختلال در نعوظ را کاهش دهد. تصور بر این است که پیاده روی

صرف زمان بیشتری در خانه شوید. علائم هشدار دهنده اعتیاد به کار را شناسایی کنید و بهترین راه برای بیرون رفتن از این الگوهای رفتاری را بیابید. بنابراین شما می توانید وقت بیشتری را در خانه بگذرانید و به تعادل برسید.

۶- زندگی را برای خودتان ساده کنید. تمایل به داشتن زندگی بدون عیب و نقص، خصوصاً برای پدری که می خواهد بین نیازهای خانواده تعادل ایجاد کند، بسیار سخت و پیچیده است. من به تازگی از زندگی یکی از دوستانم که با همسرش دست به ساده کردن زندگی شان زده اند، الهام گرفتم. آنها وقت برای چیزهایی صرف می کنند که واقعا بیشترین اهمیت را برایشان دارد. دوست من احساس می کند که تا قبل از این ساده زیستی، زندگی اش اینقدر متعادل نبوده است.

۷- یک خانواده گرم و دوستانه در محل کار درست کنید. من همیشه خوشحال می شوم وقتی با شرکت ها و کارخانه هایی مواجه می شوم که به این امر واقفند که کارمندان و کارگران آنها مردم واقعی با نیازهای واقعی هستند. آنها نه منابع انسانی، بلکه انسان هستند. یافتن و شناختن کارفرمایی که به تعهدات خانوادگی شما اهمیت می دهد از اولویت های ایجاد تعادل در زندگی خانوادگی است.

زندگی جنسی بهتری داشته باشید؟ دکتر پیت مک کال، متخصص فیزیولوژی و مربی شخصی در انجمن آمریکایی فعالیت ورزشی (ACE) می گوید: «۳ تا ۴ بار ورزش کردن در هفته می تواند کمک شایانی به تکنیک جنسی، انعطاف پذیری و مقاومت شما نماید.» مک کال ۵ فعالیت ورزشی زیر را توصیه می کند:

- ۱- وزنه برداری: تمرینات قدرتی می تواند آن چیزی باشد که پزشکان برای زندگی جنسی شما دستور داده اند. مک کال میگوید: «وزنه برداری باعث تولید تستوسترون می شود که پیش نیاز اولیه برای تحریک جنسی مردان به شمار می رود.» وی توصیه می کند تا وزنه برداری با تعداد تکرار ۱۰ مرتبه تا مرز خستگی کامل ادامه یابد. برخی از مطالعات نشان می دهند که فعالیت ورزشی شدید و کوتاه مدت مانند وزنه برداری با سطوح افزایش یافته تستوسترون همراه است. برای ارتقای زندگی جنسی خود، تمریناتی مانند دراز نشست و شنا سوئدی را انجام دهید.
- ۲- ورزش های کگل (Kegels): انجام ورزشهای کگل یک فعالیت جنسی مناسب برای مردان نیز است. زیرا این فعالیت ها می توانند به استقامت و کنترل کمک نمایند از طریق تقویت ماهیچه های PC به شما اجازه می دهند تا جریان

۱۰ راهی که زندگی خانوادگی را متعادل می کند

آیا بازی در نقش یک پدر متعهد، شما را از خانواده جدا کرده؟

پدران متعهد وقت گذرانی با خانواده شان را دوست دارند اما امروزه فشار کار و اولویت های دیگر، ایجاد تعادل بین کار و زندگی را مشکل کرده است. در اینجا برخی از منابع مهم برای کمک به پدران در ایجاد این تعادل گردآوری شده است.

- ۱- سرعت عمل در انجام کارهای روزمره. چهار فرزند از پنج فرزند من در دوره راهنمایی و دبیرستان دونه بودند. همه آنها به میزان اهمیت و تاثیرگذاری افزایش سرعت عمل واقف هستند و آن را آموزش دیده اند. همان قوانین را هم باید در امور روزمره زندگی بکار ببرند تا در برقراری تعادل در زندگی موفق باشند. برای انجام کارهای روزمره و اینکه پدر بهتری باشید، سرعت عمل به خرج دهید.
- ۲- نه گفتن به امور بی اهمیت. یکی از داستانهای مورد علاقه ام از قصه های استاد و مربی مدیریت «استفان کاوی» است. داستانی درباره روش گفتن «نه» که همسر بخشنده اش از انعکاس در دل کوهستان یاد گرفته است. تعادل زندگی کاری، نمی تواند بدون تعیین اولویت ها موفقیت آمیز باشد. تعیین الویت ها را یاد بگیرید، اینکه به چیزهای مهم پاسخ مثبت دهید و به چیزهای کم اهمیت «نه» بگویید.



- ۳- مراقب سلامتی خود باشید. یک پدر خوب، پدری سالم و تندرست است. گاهی اوقات مشغله زیاد در زندگی باعث می شود که دست به کارهایی بزنیم که برای سلامت ما مضر هستند. فست فود برای ما زمان می خورد، در حالیکه عامل اصلی چاقی است و به بدن صدمه می زند. مدیریت سلامت شخصی برای توازن کار و زندگی حیاتی است. کلید بعدی موفقیت، پیدا کردن روش تغذیه ای سالم و انرژی بخش است که سلامت شما را تضمین می کند.
- ۴- معاینه پزشکی منظم داشته باشید. وقتی صحبت از اهمیت بهداشت و سلامتی برای داشتن زندگی متعادل می شود، معاینه پزشکی منظم و در تماس بودن با پزشک خانواده در راس آن قرار می گیرد. بررسی تقویم معاینات، یعنی اینکه فیزیکی ما در چه وضعیتی قرار دارد و چه آزمایشات، پیشگیری ها و درمان هایی را باید انجام دهیم. مطلع بودن از سلامتی خود بخش مهمی از تعادل زندگی است.
- ۵- روند اعتیاد به کار را متوقف کنید. اگر خودتان را در حال اجرای یک الگوی اعتیاد آور کاری می یابید، سعی کنید از آن بیرون بزنید و متعهد به