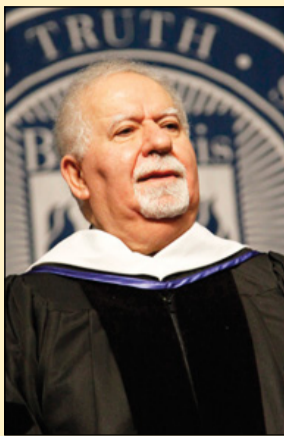


## مردان شاخص



### وارتاتان گرگوریان

گرگوریان ۸ آوریل ۱۹۳۴ در تبریز متولد شده است. او در سال ۱۹۵۶ وارد آمریکا و دانشگاه استنفورد شد. وارتاتان پس از دریافت دکترای همزمان در رشته های تاریخ و علوم انسانی از استنفورد در سال ۱۹۶۴، به عنوان هیات علمی دانشگاههای متعددی تدریس کرد. وی در سال ۱۹۷۴ به عنوان رئیس دانشکده هنر و علوم دانشگاه پنسیلوانیا آغاز به کار کرد و از سال ۱۹۸۱ تا ۱۹۸۹ رئیس کتابخانه عمومی شهر نیویورک بود.

وارتاتان در سال ۱۹۸۸ به عنوان رئیس دانشگاه براون انتخاب شد و به مدت نه سال در این سمت باقی ماند. او پس از آن در سال ۱۹۹۷ به عنوان رئیس بنیاد آموزشی کارنگی نیویورک انتخاب شد. او همچنین عضو هیات امنای موسسات مختلفی از جمله موزه هنرهای مدرن نیویورک، آکادمی آمریکایی برلن، موسسه تحقیقات عالی و دانشگاه برن نیز است. پریزدنت جورج اچ. بوش وارتاتان گرگوریان را به عضویت در کمیسیون فول برای منصوب کرد. پریزدنت بیل کلینتون مدال ملی علوم انسانی را به او اعطا کرد. پریزدنت جورج دبلیو. بوش مدال آزادی ریاست جمهوری را به دکتر گرگوریان داد. در ۱۷ ژوئن ۲۰۰۹ کاخ سفید اعلام کرد پریزدنت اوباما گرگوریان را به عضویت در کمیسیون فلوشیپهای کاخ سفید منصوب کرده است. دکتر وارتاتان گرگوریان همچنین نشانهای افتخار دولتهای فرانسه، ایتالیا، استرالیا و پرتغال را دریافت کرده است. گرگوریان دریافت کننده نشان افتخار جزیره ایس و نشان طلای خدمات به هنر است.



### تشخیص افت شنوایی

شنوایی سنجی به راحتی می تواند شما را در تشخیص پیرگوشی تان کمک کند و میزان افت شنوایی در شما را مشخص کند. پیرگوشی نوعی بیماری مزمن است و اغلب در افرادی دیده می شود که سن شان بیش تر از ۶۵ سال است، این در حالی است که به طور معمول سن بروز آن بین ۴۰ تا ۴۵ سالگی است. افرادی دچار این بیماری می شوند که دچار اختلال در درک و گفتار هستند و با افت حسی و عصبی همراه است. به بیان ساده تر این افراد حس شنیدن را دارند اما آن را درک نمی کنند. افت شنوایی می تواند با سرگیجه و وزوز همراه باشد اما بیشتر از این که خود فرد متوجه شود اطرافیان به آن پی می برند. به طور کلی با افزایش سن آستانه شنوایی در هر دو کاهش خواهند یافت. با توجه به این که این بیماری زمینه ژنتیکی دارد افزایش سرو صدا و حضور در اماکن شلوغ، استفاده بیش از حد از هدست و مصرف داروهایی که دوز بالایی دارند می توانند در افت شنوایی فرد اثر منفی داشته باشند. میزان درصد ابتلا به این بیماری در زنان و مردان به یک میزان است. اما به دلیل واقع شدن مردان در معرض آلاینده ها احتمال بروز این مشکل در آنها به بیشتر است. در افرادی که دارای سابقه فامیلی این مشکل و پیرگوشی هستند نیز احتمال ابتلا به آن بالاست. ورتان گرگوریان در این زمینه تحقیقاتی انجام داده است.



مهرباب و سرشکی به هم آمیخته بودیم خوش رویهم آن شب من و مه ریخته بودیم دور از لب شیرین تو چون شمع سیاه روز خوش آتش و آبی به هم آمیخته بودیم با گریه خونین من و خنده مهرباب آب رخی از شبنم و گل ریخته بودیم از چشم تو سرمست و به بالای توهمدمست صد فتنه ز هر گوشه برانگیخته بودیم زان پیش که در زلف تو بندیم دل خویش ما رشته مهر از همه بگسیخته بودیم

## مردان چه چیزهایی در کشوی خود قایم می کنند؟

### لوازم آرایش مردانه شامل چه چیزهایی می شود

بدون مزاحمت دیگران در یک مخفیگاه راحت ریش خود را بترشید. البته ریش تراش های چند تیغه زیرآرواره و پشت لب را با دقت بیشتری تمیز می کنند. ولی تیغ معمولی نزدیک ترین موها را به پوست با ایمنی بیشتری می تراشد، بدون اینکه پوست را قرمز کند یا به آن صدمه بزند. مردان در کشوی میز توالت شان همیشه یک تیغ ساده دارند تا مانع خارش پوست صورتشان بعد از اصلاح شود.

از «راک اند رول» گرفته تا آجگو، بعضی چیزهای کلاسیک و قدیمی همیشه مورد علاقه مردان هستند. این قانون بخصوص درباره مردانی که به محصولات بهداشتی و پیرایشی مد روز توجه ویژه ای دارند، هم صدق می کند. برای همین هم در میز توالت مردان همیشه یک ریش تراش قدیمی یا برندهای از مد افتاده پیدا می شود. اگر تا بحال به کلاسیک های کشوی خود فکر نکرده اید یا دوست دارید بدانید چه چیزهایی را می توانید در میز توالت مردان پیدا کنید، این مطلب را بخوانید.

**ادکلن کلاسیک**  
ادکلن های کلاسیکی که طراوت زا و ساده هستند و استفاده بیش از حد از آنها باعث سردرد می شود. این ادکلن های با شیشه های روشن و قدیمی، ترکیبی از ریحان و فلفل سیاه دارند.



شاید این ادکلن ها هرگز استفاده نشوند ولی قطعا برای ابد در کشوی هر مردی می مانند.

معنی تمایل مردان به استفاده از آنها نیست و قطعا انتخاب اول هم آنها نخواهد بود. این کرم ها حاوی ویتامین E هستند و باعث نرم شدن و آبرسانی به پوست پس از اصلاح صورت می شوند. اگر از این کرم ریش تراش در کشوی خود ندارید، پس کمی با مردان دیگر فرق می کنید.

**پودر مخصوص پا**  
پودر مخصوص پا معمولا بسته های طلایی رنگ دارد و از جمله مهمترین محصولات مورد استفاده مردان است. پودرهایی ناب و مفید که هر عیب و نقص پوست پا را بر طرف می کنند. پودرهایی که پاشنه پای ترک خورده را که به شدت به خارش افتاده درمان می کنند و راه حلی آسان و فوری برای خارش پا و محافظت از آنها هستند. اگر مردی هستی که تا بحال از این پودر استفاده نکرده اید، توصیه می کنیم برای تمیز نگه داشتن پوست پاها و محافظت از پوست در برابر خشکی به صورت روزانه به آنها پودر بزنید.

**پماد و کرم**  
از ماسک جلبک و شیر تا فخرست محصولات تقویت مو همیشه مورد توجه مردان است. کرم سفید کننده پوست ابتدایی ترین کرم مورد مصرف آنهاست. استفاده از پماد و کرم قانون سخت مردان نیست اما با کمی انعطاف باید بگوییم که مورد توجه آنهاست.

**شانه مو**  
گاهی موهای سر سازگاری ندارند و نمی شود با سرانگشتان آنها را مرتب کرد. شانه ساده، راه حل

**تیغ معمولی**  
مردان برای کارکرد و کارایی مثبت تیغ های معمولی قسم می خورند. این بدنه ساده به شما دقیق ترین اصلاح صورت را می دهد و اجازه می دهد که

## در ۵ مورد به ورزش نه نگوئید



اما جراحات و اصطکاک پوست هم بخشی از ورزش است. اصطکاک پوست بیشتر در نواحی داخلی ران و زیر بازوها اتفاق می افتد و یا لباس و پوست در زمان انجام یک حرکت تکرار شونده، به هم ساییده می شوند. یکی از راهکارها برای کاهش اصطکاک پوست بدن این است که لباس ورزشی مناسب تهیه کنید تا اصطکاک به حداقل برسد. همچنین، می توانید از ژل ها و کرم های مخصوص برای کاهش اصطکاک بین سطوح پوست استفاده کنید.

از لحاظ جنس و نوع پارچه و نه از لحاظ ثابت نگه داشتن بخش های مختلف بدن و عضلات، مناسب نیستند. اگر تصمیم گرفته اید که به بدن خودتان اهمیت بدهید، ارزش این را دارد که لباس مناسب تهیه کنید. حتی اگر مجبور باشید که از لحاظ جنس و نوع پارچه و نه از لحاظ ثابت نگه داشتن بخش های مختلف بدن و عضلات، مناسب نیستند. اگر تصمیم گرفته اید که به بدن خودتان اهمیت بدهید، ارزش این را دارد که لباس مناسب تهیه کنید. حتی اگر مجبور باشید که



### نوسانات وزن در اثر ورزش

آیا می دانید که عدد ترازو میتواند وزن را در طی یک روز تا چندین کیلوگرم بالا و پایین نشان دهد؟ مایعات موجود در بدن، نقش مهمی در این نوسانات وزنی ایفا می کنند. ترازو وسیله خوبی برای اندازه گیری تغییرات وزنی است اما کافی نیست. با دیدن عدد ترازو نباید زیاد خوشحال یا مأیوس بشویم. تغییرات وزن بلافاصله بعد از ورزش، نتیجه عرق کردن و از دست دادن مقدار زیادی از مایعات بدن است. گاهی نیز وزن بعد از ورزش، حتی بیشتر از وزن قبل از ورزش است! پس هیچ وقت بلافاصله بعد از ورزش، خودتان را وزن نکنید. همیشه یک روز از هفته و یک ساعت خاص از آن روز را به وزن کشی اختصاص بدهید. مثلا صبح جمعه و قبل از شروع ورزش.

هزینه بیشتری بپردازید، در عوض تناسب بدن شما در حین ورزش، بهتر حفظ می شود.

### از قدیم گفته اند "بازی سرکستنگ دارد"

ورزش سرشار از نکات مثبت است (از کاهش وزن گرفته تا افزایش انرژی و بنیه و تقویت عضلات)



### به شستشوی لباس ورزشی خود توجه کنید

عرق کردن در حین ورزش، برای بدن و ذهن و حتی پوست ما خوب است. لباس های ورزشی آغشته به عرق را در داخل کیف ورزشی یا کمد رها نکنید. اگر بلافاصله بعد از ورزش حوصله و توان شستشوی آنها را ندارید، حداقل مقابل آفتاب در هوای آزاد پهن کنید تا موقتا خشک شده و باکتری ها مجال رشد پیدا نکنند. سپس در فرصت مناسب، لباس ها را بشویید.

### از لباس مناسب برای ورزش استفاده کنید

بعضی از لباس های ورزشی فقط ظاهر قشنگی دارند اما در واقع نه



دارچین و نعناع هم داشته باشند تا در طول روز ماندگار تر شوند.

### کیف لوازم اصلاح

اصلاح صورت هرگز از مد نمی افتد، برای همین هم لازم نیست تا همیشه برای اصلاح حرفه ای به آرایشگاه بروید. معمولا مردان کیف لوازم اصلاح کاملی در خانه دارند تا مجبور نباشند هر بار به آرایشگاه بروند. این کیف شامل یک قلموی سرگرد، صابون و ظرف مخصوص کف است.

### شامپو

قرار نیست پسران از شامپوی قدیمی پدرشان استفاده کنند اما همیشه یک شامپوی قدیمی همیشگی هست که مردان یک خانواده آن را می پسندند. این شامپوی توانمند مثل اولد اسپایس با درجه تندی متفاوتی باشد. اما در هر حال شامپوهایی که سریع کف می کنند و شستشو را آسان می کنند، از علاقمندی های ثابت مردان محسوب می شوند.