

مردان شاخص



علی حاجی میری

وی دانش پژوه، مخترع و کارآفرین ایرانی-آمریکایی در زمینه های فناوری مختلف نظیر مهندسی الکترونیک و مهندسی پزشکی است و در حال حاضر دارای کرسی مهندسی الکترونیک و استاد تمام وقت مهندسی پزشکی در موسسه فناوری کالیفرنیا «کلتک» (Caltech) است. علی لیسانس مهندسی الکترونیک خود را از دانشگاه صنعتی شریف تهران دریافت کرد و فوق لیسانس و دکتری خود را در مهندسی الکترونیک از دانشگاه استنفورد. او همچنین برای «آزمایشگاههای بل» (Bell Laboratories)، «نیمه هادی های فیلیپس» (Philips Semiconductors) و «میکرو سیستم های سان» (Sun Microsystems) کار کرده است. علی حاجی میری و دانشجویانش در سال ۲۰۰۴ اولین رادار روی ریز تراشه را در فناوری سیلیکون عرضه کردند. در سال ۲۰۱۳ او و برخی از اعضا تیمش یک تقویت کننده قدرت با

توان خود ترمیمی را عرضه کردند. او در سن ۳۲ سالگی به عنوان یکی از «۳۵ مخترع زیر ۳۵ سال برتر دنیا» انتخاب شد (TR۳۵). وی دارای فلو شپ «موسسه مهندسی برق و الکترونیک» (IEEE) و دریافت کننده جوایز متعدد دیگری است. در سال ۲۰۱۳ از علی حاجی میری به عنوان یکی از ۱۰ برترین نویسنده تاریخ شصت ساله «کنفرانس جهانی مدارات جامد» (ISSCC) نام برده شد. حاجی میری دارنده ۷۰ حق ثبت اختراع آمریکا است.



پس از سکتة قلبی فعالیت ورزشی را فراموش نکنید

پژوهشگران آلمانی اثبات کردند که آغاز مجدد ورزش پس از سکتة قلبی می تواند بازیابی قلب را بهبود ببخشد. مقصود از این تحقیق که در Physiology-Heart and Circulatory Physiology به چاپ رسیده، بر آن بوده است که مزایای ورزش برای قلب را بیشتر اثبات کند. این محققان سعی کرده اند که تاثیر ورزش منظم را بر بهبود وضعیت قلب بعد از حمله قلبی مورد بررسی قرار دهند. وقتی یک حمله قلبی تمام می شود، بازگرداندن جریان خون به بخش بدون اکسیژن قلب به اندازه های نیست که بتواند عملکرد قلب را دوباره به حالت اول برساند. در واقع ناحیه آسیب دیده، حساس و زخمی می شود و قلب از نظر ساختاری دچار تغییر می شود. به خاطر از دست رفتن عملکرد عضله های قلب و حالت گیری جدید آن ها، کسانی که یک حمله قلبی را پشت سر می گذارند، دچار عوارض قلبی می شوند.

بر اساس نتایج این مطالعه، ورزش های هوازی می توانند زخم شدن، حساس شدن و تغییرات ساختاری قلب را کاهش دهند و از این طریق، بازیابی قلبی افراد با موفقیت بیشتری روبه رو می شود. این متخصصان به کسانی که دچار حمله قلبی شده اند، توصیه می کنند که بلافاصله بعد از بهبود اولیه به معرفی سعی کنند ورزش های سبک را شروع کنند.

راه های جدید باشید و از موفقیت دوستان خود الهام بگیرید. این یک واقعیت است که لحظه به لحظه انسان ها حسود و حسودتر می شوند. حسودت دیگر احساسات منفی انسانی ممکن است دوستان و نزدیکان شما را آزار دهد و باعث کدورت، دلخوری و خشم در یک رابطه باشد. هنگامی که حسودت را مدیریت کنید، قطعاً می توانید آن را در جهت شادی یک رابطه و حمایت از دوست خود صرف کنید.

یکی از دلایل پیدا کردن دوست به چالش کشیدن ما با سختی ها و فراز و فرودهای است. ما انسان ها نیاز به چالش داریم تا در برون رفت از آنها خود و جهان پیرامون مان را بیشتر بشناسیم. ما نیاز به برداشتن گام هایی فراتر از خودمان داریم تا لحظه به لحظه به شناخت تازه ای از خود تشویق شویم. این گام ها چشم انداز و خودآگاهی بی ما می دهند که رشد را در پی خواهد داشت. حسودت کردن باعث اضطراب و احساس محبوس شدن در تنگنا را بوجود می آورد و در طولانی مدت آثار تخریبی بیشتری دارد. این حس بسیار ساده به دوستی های ما پایان می بخشد، پس آن را در جهت رشد و اعتلای خود و دوستان تان هدایت کنید.

ورزش در محدوده بودجه تان

شاید هزینه عضویت باشگاه و تجهیزات ورزشی خانگی باعث شود حس کنید که حفظ تناسب اندام بسیار پرهزینه است. خبر خوب آنکه برای رسیدن به اندام زیبا نیازی به پول فراوان ندارید. متخصصان مطرح در این زمینه می گویند که هزینه را به شما توصیه می کنند.

طناب طناب بازی
طناب بازی، تفریحی که در کودکی عاشقش بودید، واقعا ورزش کاملی است. به همین دلیل اغلب می بینید که بوکسورها، کشتی گیران و دیگر ورزشکاران حرفه ای از این ورزش بهره می گیرند. طناب بازی موجب تقویت پاها، کفل، بازوها و شانه ها می شود و برای قلب نیز عالی است. یک طناب مخصوص طناب بازی ارزان است و حمل آن در هنگام رفت و آمد نیز ساده است.

نوار کشی

نوارهای کششی ارزان و قابل حمل هستند انواع ورزشها را برایتان ممکن می سازند. می توانید یک دسته از این نوارها را با قیمت ارزان بخرید و اغلب آنها دستورالعمل استفاده نیز دارند. تمرین های مقاومتی می تواند تقریباً تمام عضلات بدن شما را تقویت کند و ورزش فشرده باعث می شود کالری بسوزانید.



چیزها دیدم در روی زمین
کودکی دیدم ماه را بو می کرد
[...]
من قطاری دیدم روشنایی می برد
من قطاری دیدم فقه می برد
و چه سنگین می رفت
من قطاری دیدم که سیاست می برد
و چه خالی می رفت
من قطاری دیدم تخم نیلوفر و آواز فناری
می برد
و هوا بیمایی که در آن اوج هزاران پای
خاک از شیشه آن پیدا بود

چرا دوستان صمیمی بیشتر حسودی می کنند؟

راه زندگی هر کس فقط مختص به اوست

وقتی ما حسادت می کنیم یعنی به خودمان شک داریم. وقتی با دوست صمیمی تان در رقابت کاهش وزن افتاده اید، حسادت کردن به او یعنی شک دارید که بتوانید وزن کم کنید. اگر به هر سانتی متری که از اندازه دور کمر دوست شما کم می شود، حسادت کنید، هرگز کمکی به لاغر شدن شما نمی کند. اما اگر مطمئن باشید که شما هم در نهایت می توانید وزن کم کنید، آن وقت از کاهش وزن او هم شاد خواهید شد.

شباهت در اهدافی چون کار، پول و یا رابطه عاطفی امری گریز ناپذیر است. اما اگر به موفقیت خود در دست یافتن به این اهداف یا اهداف مشابه دیگر شک داریم، نشانگر نیاز ما به اعتماد به نفس بیشتر است. فقر اعتماد به نفس انسان را از اهداف زندگی اش دور نگه می دارد و باعث می شود تا نسبت به دوستان نزدیک خود واکنشی منفی داشته باشید.

از پیشرفت دوست خود الهام بگیرید

دوستان موفق همیشه الهام بخش خوبی برای داشتن یک زندگی بهتر هستند. حسادت به این دوستان یک هدف اصلی می تواند داشته باشد و آن هم باز کردن چشم هایتان به روی فرصت های زندگی است. به جای نگاه کردن به موفقیت دیگران سعی کنید به دنبال



معرفی ابزارهای ورزشی کم هزینه برای داشتن تناسب اندام

جنینده است و برای حفظ تعادل باید از عضلات میان تنه کمک بگیرید.

گام شمار
با قیمتی ارزان، می توانید یک مسافت سنج یا گام شمار بخرید که می تواند انگیزه زیادی برای قدم زدن و پیاده روی به شما بدند. ساده ترین نوع گام شمار قدم های روزانه شما را شمرده و مدل های پیشرفته تر آن می تواند به کامپیوتر یا گوشی هوشمند شما مرتبط شده و سابقه پیشرفت شما را ثبت کند.

دمبل ها
یک جفت وزنه دستی - که دمبل نیز نامیده می شود - وسیله ورزشی عالی برای تقویت بالاتنه است. یک گزینه دیگر از وسایل سنگین معمولی مانند بطری آب، جوراب پر شده با لوبیای خشک یا شن، یا یک بسته برنج، که می توانید به راحتی در دست بگیرید استفاده کنید.

تشک یوگا

اگر بطور مرتب به تمرینات یوگا می پردازید احتمالاً تشک یوگا دارید. اما شاید ندانید که این تشک ها می تواند برای ورزش های سبک دیگر مانند بشین-پاشو، شنای روی زمین، خمش زانو و ورزش های دیگری مورد استفاده قرار گیرد. هنگام انجام تمرینات ثابت سنگین مانند دویدن در جا یا حرکت پروانه، می توانید از این تشک برای نرم کردن زمین سفت استفاده کنید و فقط در ده دقیقه تا ۱۰۰ کالری بسوزانید.

توپ طبی

توپ های طبی شبیه توپ بسکتبال هستند اما سنگین هستند می توانند موجب تقویت عضلات، هماهنگی، چابکی و توازن عضلات بدن شوند. برای مثال می توانید در حین انجام کشش جانبی توپ را بالای سر نگهدارید تا عضلات غیر مستقیم شکم را تقویت کنید، یا در حین پیچش معکوس، توپ را بین زانوها نگهدارید.

توپ تعادل

در کودکی با توپها بازی های سرگرم کننده ای داشتید، و حالا به عنوان یک بزرگسال نیز توپها می توانند سرگرم کننده باشند و به تناسب اندام شما کمک کنند. توپها تعادل روشی عالی برای تقویت عضلات میان تنه - شکم، کمر، پهلوها و حتی کشاله ران هستند. توپ

یک پله

(سکوی پله ای ارزان یا راه پله معمولی رایگان)
تردمیل های پلکانی ابزارهای ورزشی فوق العاده ای هستند - اما گران هستند. می توانید از پله های محل کار یا زندگی خود استفاده کنید یا اگر خانه یا اداره شما پله ندارد، پارک، ورزشگاه یا ساختمانی در اطرافتان را پیدا کنید که بتوانید از پله های آن استفاده کنید. اگر نمی خواهید در ملاعام ورزش کنید می توانید یک سکوی پله ای، مانند سکوهایی که در کلاس های ورزش با پله در باشگاهها بکار می روند، خریداری کنید. همچنین می توانید دی وی دی های آموزشی ورزش با پله را بگیرید تا در جریان ورزش راهنمای شما باشد. سکوهای پله ای ارزان هستند و راه پله ها رایگان هستند.

