

مردان شاخص



نادر انقطاع

نادر انقطاع در ۸ اکتبر ۱۹۵۵ در تهران متولد شده و دانشمند ایرانی-آمریکایی است. او در حال حاضر در دانشکده « H. Nedwill Ramsey » دانشگاه پنسیلوانیا/فیلادلفیا، که وابسته به گروه مهندسی الکترونیک، سیستم و بیو مهندسی، فیزیک و ستاره شناسی است، استاد تمام وقت است.

نادر انقطاع فوق لیسانس و دکتری خود را از موسسه فناوری کالیفرنیا دریافت کرده است و لیسانس خود را از دانشکده فنی دانشگاه تهران دریافت کرده است. پروفیسور انقطاع در سال ۱۹۷۸ به آمریکا مهاجرت کرد و اکنون به همراه خانواده اش در شهر فیلادلفیا ایالت پنسیلوانیا زندگی می کند.

ای طراحی کرده است که به عنوان عناصر مدارهای نوری فشرده، مانند مقاومتهای نوری، عمل می کنند.

دکتر نادر انقطاع و تیمش در زمینه متا مواد و پلاسما نیک اپتیک موضوعات و ایده های جالب متعددی را پایه گذاری کرده و توسعه داده اند، نظیر: دستسازنی مصنوعی میکروویو، متا موادهای و متا ماشینهای پردازش کننده سیگنالها و متا موادهای دیجیتال.



تغذیه از نظر چشمی

سیر، ماهی سالمون، سبزیجات برگ دار، شکلات کاکائویی، گیاه قره قاقا، آووکادو، هویج و سویا از بهترین مواد خوراکی برای تقویت بینایی هستند. ویتامین «A» از ضعف دید شبانه و خشک شدن چشمها جلوگیری می کند و همچنین پیشرفت بیماری آب مروارید یا تغییرات منطقه ماکولار چشم ناشی از افزایش سن را به تاخیر می اندازد. شما می توانید ویتامین «A» را از دو نوع منبع غذایی دریافت کنید که یکی فرآورده های میدانی حاوی این ویتامین مثل جگر یا کره حیوانی و دیگر محصولات گیاهی حاوی کاروتن هستند که این ماده در بدن به ویتامین «A» تبدیل می شود. گیاهان حاوی کاروتن معمولاً به رنگ زرد یا نارنجی هستند یا برگ سبز رنگ دارند. لوتئین و زناکسانتین هم برای حفظ سلامت شبکیه چشم بسیار مفید هستند که بهترین منبع حاوی آن ها، سبزیجات برگ دار به رنگ سبز تیره به ویژه «سفناج» است. این دو ماده هم چنین در سبزیها و میوه های زرد و نارنجی مثل ذرت یافت می شوند. ویتامین «C» هم آنتی اکسیدانی است که برای شبکیه مفید بوده و چشم را تقویت می کند. در افراد سیگاری و دیابتی مقدار ویتامین «C» بدن به طور متوسط کمتر می شود و این افراد باید بیشتر ویتامین C مصرف کنند. روی هم در مغز خشکبار و گندم به میزان قابل توجه دریافت می شود. یکی دیگر از مواد غذایی مهم برای سلامت چشمها اسیدهای چرب امگا ۳- هستند که در ماهی آب های سرد به وفور یافت می شوند.

ایست قلبی و پایان زندگی در سنین جوانی!



علائم سکتة قلبی است. فاکتورهای خطر سکتة قلبی مانند از مدت ها پیش مطرح بوده اما امروزه به دلیل تشدید این فاکتورها، سن سکتة قلبی پایین آمده است. بعضی علل خاص سکتة قلبی افراد جوان این موارد هستند:

باشد استرس زیاد می تواند او را به سکتة بیندازد.

ضعیف شدن عضله قلب (میوکارد)
این علت شایع ترین علت مرگ ناگهانی مربوط به قلب در افراد زیر ۳۰ سال بخصوص ورزشکاران است.

افتلالات عروق کرونر
در این اختلال سرخرگ ها می توانند در طی ورزش فشرده شده و مانع جریان خون مناسب برای قلب شوند.

ضربان قلب سریع
این اختلال ممکن است منجر به غش یا حتی مرگ شود. در افراد جوان این اختلال بسیار شایع است.

سابقه خانوادگی مرگ ناگهانی قلبی
علامت هشدار دهنده مهم دیگر سابقه خانوادگی مرگ در سن قبل از ۵۰ سال است. البته سیگار کشیدن، کلسترول بالا، فشار خون بالا، چاقی شکمی، دیابت، سندرم متابولیک، عدم ورزش، از دیگر عللی هستند که همگی در بروز مرگ ناگهانی قلبی در افراد زیر ۳۰ سال نقش عمده دارند.

رژیم غذایی ناسالم
علاوه بر این رژیم های غذایی نادرست و گرایش به سمت فست فودها روز به روز بیشتر می شود. در گذشته مادران برای تغذیه فرزندان شان از میوه و آجیل استفاده می کردند اما امروزه شکلات و فست فودها جای خوراکی های سالم را گرفته اند؛ به این ترتیب تعجبی ندارد اگر سن سکتة قلبی پایین آمده باشد. اگر قبلاً سن سکتة ۵۰ یا ۶۰ سالگی بوده است امروزه حتی در دهه ۲۰ و ۳۰ سالگی نیز شاهد سکتة های قلبی هستیم.



هادی نوروزی

رومی می دهد. این توقف گردش خون ممکن است ناگهانی و بدون هیچ علامت قبلی نمایان شود یا پس از چند حمله انژیینی (درد قفسه سینه) رخ دهد. عمده ترین دلیل سکتة بسته شدن رگ های تغذیه کننده قلب است. احساس فشار، سنگینی در قفسه سینه، احساس درد در معده، درد شدید در دست، تعریق زیاد و احساس بغض در گردن شایع ترین

استرس؛ بلاای دردها
استرس باعث آزاد شدن ماده های به نام نورآدرنالین می شود. این ماده عروق بدن را تنگ می کند؛ بنابراین اگر فرد از قبل تنگی عروق داشته



هیچ میدانی چرا چون موج در گریز از خویشتن پیوسته می کاهم؟
زان که بر این پرده ی تاریک، این خاموشی نزدیک، آنچه می خواهم نمی بینم، و آنچه می بینم نمی خواهم.

آقایان اگر دوست دارید شکم شش تکه داشته باشید بخوانید!!

امروزه آقایان دوست دارند خوش استایلی و زیبا به نظر برسند و همچنین می خواهند شکم شش تکه داشته باشند ما راهی را برای شما عزیزان در این بخش پیشنهاد می دهیم.

تصویرات غلط درباره شکم شش تکه

خیلی از ما شکم شش تکه را با «خوش فرم» بودن یا «تناسب اندام» داشتن یکسان می گیریم. به افرادی که عضلات شکم رویایی و شش تکه ای زیبا دارند نگاه می کنیم و با خودمان می اندیشیم: «پسر، من دقیقاً همین هیکل رو می خوام!» و آرزو می کنیم تا اندامی عضلانی مانند آنها داشته باشیم. خبر خوب برای ما رویا پردازها این است که: داشتن شکم عضلانی چیزی نیست که اثبات کند شما تناسب اندام دارید. شاید شکم شش تکه خیلی خوشگل بنظر برسد، اما همه اش حاکی از این است که شما درصد چربی بدنتان نسبت به بقیه پایین تر است، همین احقیقت تلخ این است که خیلی ها، با وجود اینکه بدن خوش فرمی دارند و از نظر فیزیکی کاملاً عضلانی اند، اما هیچوقت نمی توانند به شکم شش تکه دست یابند؛ آنها ژنتشان برای این منظور مناسب نیست. شاید این افراد از آنهایی که شکم شش تکه دارند، خوش اندام تر باشند، اما در هدیه خدادادی یک پیکر بدون چربی، کمبود دارند. این تصور غلط، یعنی یکی دانستن «تناسب اندام» با داشتن «شکم شش تکه» باعث شده تا افراد زیادی هر هفته ساعت ها وقتشان را صرف ساختن عضلات شکمشان کنند.

عضلات شکمی شما مستحق چه مقدار توجه هستند؟

عضلات شکم به صاف نگه داشتن کمر شما کمک می کنند، از آسیب های مرتبط با ستون فقرات جلوگیری می کنند، و باعث می شوند وضعیت بدنتان در حالت ایستاده بهبود یابد. این عضلات به تحمل وزن بالاتنه شما کمک می کنند و اجازه خواهند داد تا پاهای شما به درستی به کارشان ادامه دهند. با این وجود، عضلات شکم شما به اهمیت عضلات دیگر بدن شما نیستند. پاهای شما، به جایگاهی شما کمک می کنند، دست ها و شانه های شما وزنه های سنگینی را بلند می کنند، و کمر شما کل بدنتان را قوی نگه می دارد. حتی سینه های شما مهم تر از شکم شما هستند. شما باید تمریناتتان را با توجه به اهمیت عضلات اولویت بندی کنید.

مهم ترین عضلات (مستحق بیشترین توجه):

۱: روی پشت عضلات عضلات چهار سر ران (جلو پا) عضلات سینه عضلات کم اهمیت تر (به توجه نیاز دارند، اما نه خیلی زیاد): عضلات سرشانه عضلات سه سر بازویی (پشت بازو) عضلات دو سر بازویی (جلو بازو) عضلات همسترینگ (پشت پا) عضلات ساق پاعضلات دوزنقه ای (بین دو کتف) عضلاتی با کمترین اهمیت (که به توجه کمی نیاز دارند): عضلات ساعد عضلات شکمی عضلات پهلو همانطور که می بینید، عضلات شکمی تقریباً جزو آخرین اولویت هاست، پس به توجه زیادی احتیاج ندارد. تنها با یکی دو تمرین، عضلات شکم شما را به پای عضلات دیگر بدنتان پیشرفت خواهند کرد. واقعا هیچ دلیلی وجود ندارد که به عضلات شکمی تان فشار بیش از اندازه بیاورید، چه از نظر تمرینی، چه از نظر شخصیتی. باز هم تکرار می کنم: در مورد شکم شش تکه هیچ نگران نباشید، تنها روی تقویت عضلات مرکزی بدنتان تمرکز کنید. با

۲: تمرین، راز داشتن شکم شش تکه است