

مردان شاخص

عباس علوی



دکتر عباس علوی پزشک و دانشمند متخصص در زمینه پزشکی هسته ایست. پروفیسور علوی در تبریز-ایران متولد شده است و مدرک پزشکی خود را در سال ۱۹۶۴ از دانشگاه علوم پزشکی تهران دریافت کرده است. او دوره تخصص خود را در سال ۱۹۶۶ در مرکز پزشکی آلبرت اینشتین در فیلاولفیا آغاز کرد. علوی پس از کسب تخصص در زمینه هماتولوژی/سرطان شناسی در دانشگاه پنسیلوانیا، تحصیل خود را در تصویر برداری پزشکی در موسسه ای وابسته به دانشگاه هاروارد آغاز کرد. او در سال ۱۹۷۱ به عنوان پژوهشگر پزشکی هسته ای به دانشکده پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا پیوست و به جمع اساتید این دانشگاه ملحق شد. او در حال حاضر علاوه بر سمت استادی، مدیر بخش «پژوهش و آموزش» رادیولوژی این دانشگاه است.

دکتر علوی جوایز و افتخارات متعددی کسب کرده است که از آن میان می توان به جایزه جورج چارلز جامعه پزشکی هسته ای برای پیشگامی در زمینه هسته ای، جایزه کسن جامعه پزشکی هسته ای، و مدارک افتخاری از دانشگاههای پولونیا، دانشگاه علوم فیلاولفیا و دانشگاه شیراز-ایران اشاره کرد. علوی یکی از حامیان پر سابقه فرصتهای آموزشی و تحقیقی برای دانشجویان رشته پزشکی هسته ایست.

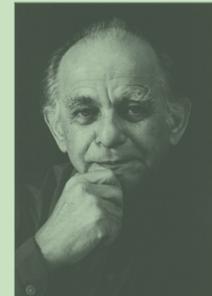


آیا بلند قدها به بیماری قلبی مبتلا نمی شوند؟

پژوهشگران انگلیسی در این تحقیق به ارزیابی اطلاعات بالغ بر ۶۵ هزار شخص مبتلا به بیماری شریان های کرونری و ۱۲۸ هزار نفر دیگر که به این بیماری دچار نبودند، پرداختند. بیماری شریان های کرونری نوعی از بیماری های قلبی به حساب می آید که موجب می شود پلاک هایی در این شریان ها که تامین کننده خون مورد نیاز قلب هستند، ایجاد شود. در این بررسی محققان به مطالعه روی ۱۸۰ شاخص ژنتیکی تاثیر گذار بر قد افراد پرداخته تا ارتباط آن ها را با بیماری شریان های کرونری پیدا کنند و مشخص شد به ازای هر شش سانتی متر افزایش در قد فرد خطر ابتلا به بیماری شریان های کرونری به طور متوسط ۱۳.۵ درصد کاهش می یابد. اگرچه فاکتورهای متفاوتی همچون استعمال سیگار بر خطر ابتلا فرد به بیماری شریان های کرونری تاثیر می گذارد، یافته های این مطالعه تاکید می کند عوامل بروز این بیماری بسیار پیچیده است. در این مطالعه همچنین آمده است: وجود تعداد بیشتری از شاخص های ژنتیکی افزایش دهنده قد با کاهش خطر ابتلا به بیماری شریان های کرونری مرتبط است. افرادی که از بیشترین میزان این شاخص های ژنتیکی برخوردارند ۲۶ درصد کمتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند.



بانوی رویاهای من



عمری به هر کوی و گذر گشتم که پیدایت کنم  
اکنون که پیدا کرده ام، بنشین تماشايت کنم  
الماس اشک شوق را تاجی به گیسویت نهم  
گل های باغ شعر را زيب سراپايت کنم  
بنشین که با من هر نظر، با چشم دل، با چشم سر  
هر لحظه خود را مست تر، از روی زيبايت کنم  
بنشینم و بنشانت آسان که خواهم خوانمت  
وین جان بر لب مانده را مهمان لبهايت کنم

فریدون مشیری

چه نوع مواد غذایی رژیمی در فصل پاییز استفاده کنیم؟

معنی است. باید بدانید که کدو تنبل حاوی میزان زیادی بتاکاروتن است.

کلم بوک چوی

کلم بوک چوی یک کلم چینی است. هر فنجان کلم پخته حاوی ۲۰ کالری است. این کلم سرشار از آب و انواع فیبرها می باشد و باعث ایجاد احساس سیری طولانی مدت می شود. به این ترتیب شما را در مسیر لاغری قرار می دهد.

کاهو

اگر به لاغری و زیبایی اندام خود اهمیت می دهید کاهو را دریابید. کاهو کم کالری است و احساس سیری طولانی مدتی ایجاد می کند به خاطر این که سرشار از فیبر است. بسیاری از ستاره های هالیوودی برای لاغری از این ماده غذایی استفاده می کنند.

بلال

احتمالاً خواندن این آیتم شما را هم یاد شیر بلال و بوی زغال انداخت. باید بدانید هر بلال متوسط حاوی ۸۳ کالری است. این ماده غذایی خوشمزه سرشار از پتاسیم و تیامین است و حاوی میزان قابل توجهی فیبر و پروتئین می باشد. بلال جلوی اشتها را زیاد را می گیرد و سیری طولانی مدتی ایجاد می کند. فلفل تند طعم تندی به غذاها می دهد و در عین حال کم کالری است. اگر می خواهید متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن را تحریک کنید به سراغ فلفل تند بروید.

هویج فرنگی

هویج فرنگی یک ماده غذایی نشاسته ای و مغزی و کم کالری و سرشار از فیبر است. در هر نصف فنجان از این هویج ۶۰ کالری وجود دارد. هویج فرنگی شما را سیر می کند و جلوی پرخوری را می گیرد.

فلفل تند

فلفل تند طعم تندی به غذاها می دهد و در عین حال کم کالری است. اگر می خواهید متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن را تحریک کنید به سراغ فلفل تند بروید. این ماده غذایی پرطرفدار به سوزاندن چربی ها کمک کرده و احساس سیری طولانی مدتی هم ایجاد می کند.

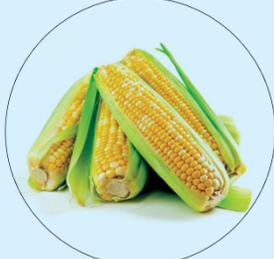
گلای

گلای سرشار از فیبر است که به کنترل دستگاه گوارش کمک می کند. این ماده غذایی حاوی فیبری به نام پکتین است که احساس سیری طولانی مدتی ایجاد می کند و جلوی پرخوری را می گیرد.

سیب

یک عدد سیب یک میان وعده ایده آل محسوب می شود. سیب خوش طعم و کم کالری است. یک عدد سیب ۱۴۰ گرمی به زحمت ۹۰ کالری دارد.

عین حال کم کالری است. هر نصف فنجان قارچ حاوی ۱۰ کالری است. این ماده غذایی پرطرفدار کمابیش فاقد چربی است و منبع خوب فیبرها، پتاسیم، سلنیوم، ریبوفلاوین، تیامین، اسید فولیک، ویتامین B6 و زینک (روی) است. باید بدانید دو هفته مصرف منظم قارچ خام باعث کاهش وزن خواهد شد. در واقع بیشتر ستاره های حاوی قارچ خام را دنبال می کنند.



هر فصلی در سال مواد غذایی خاص خودش را به همراه می آورد پس ما هم باید با توجه به آن فصل به مصرف غذای خود ادامه دهیم خوب حالا می توانید برای این از اطلاعات بیشتری برخوردار شوید از این متن بهره ی کامل را ببرید پس باید متن زیر را به صورت کامل خوانده و آن را به حافظه ی خود بسپارید. لاغر شدن نیاز به تغییر سبک زندگی، تغذیه ی درست و ورزش منظم دارد. اما اگر با رسیدن فصل پاییز قصد دارید چند کیلو کم کنید می توانید روی مواد غذایی معرفی شده در این مطلب حساب کنید. این مواد غذایی کم کالری اند، به شما احساس سیری طولانی مدتی می دهند و در سوزاندن کالری ها به شما کمک می کنند. توصیه می کنیم با مصرف زیاد این مواد غذایی به استقبال فصل سرما و خوش اندام تر شدن بروید.

بنویسید

این ارتباط در زنان نیز بررسی های بیشتری انجام شود. در مردان مشاهده شده و لازم است برای مشخص شدن این ارتباط در زنان نیز بررسی های بیشتری انجام شود. دیگر کارآمدتر از نوشتن نامه است. اما اگر می خواهید دوستان و همکاران خود را تحت تاثیر قرار دهید گاهی برایشان نامه بنویسید. این کار احساس خوبی به طرف مقابل می دهد و برای شما فرصت خوبی برای تمرین هنرهای فراموش شده است. نمی دانید چطور یک نامه بنویسید؟ با خرید کتاب هایی در این باره می توانید شیوه های موثر و زیبایی نامه نگاری را یاد بگیرید و حتی با نامه نگاری نویسندگان بزرگ دنیا آشنا شوید.

گپ زدن را یاد بگیرید

شاید این امری بدیهی به نظر برسد ولی یکی از مهمترین مهارت های زندگی است. گپ زدن یعنی اینکه چطور ارتباط برقرار کنید؛ از گرفتن ارتباطات شغلی، انتخاب دوست تا انتخاب شریک زندگی؛ شبیه هر مهارت دیگر نیاز به تمرین دارد. باز هم کتابهای زیادی در این زمینه نوشته شده ولی من چند سوال کلیدی برای شما دارم که با طرح آن می توانید براحتی یک گپ کوتاه بزنید. سولاتی چون میزبان را از کجا می شناسید؟ کدام منطقه شهر زندگی می کنید؟ یا از چه راهی زندگی را می گذرانید؟ با دقت به واکنش های طرف مقابل در برابر این سولات توجه کنید، سعی کنید به علایق مشترک پی ببرید و کمی عمیق تر شوید. آیا فردی که با او صحبت می کنید یک هنرمند است؟ پس با او درباره هنر حرف بزنید. با شگفت زده کردن طرف مقابل یک گپ کوتاه را می توانید به مصاحبتی شیرین و طولانی بدل کنید.

بروکلی

بروکلی سرشار از فیبر و مواد مغذی است که هر دو برای سلامت شما لازم و ضروری است. علاوه بر این بروکلی کم کالری است و به شما احساس سیری طولانی مدتی می دهد. زمانی که گرسنه نباشید هم که خودتان بهتر می دانید، کمتر به سراغ پرخوری می روید.

زغال افته

زغال افته کم کالری و حاوی گلوکوسیدهای کمی است اما در عین حال سرشار از فیبر است. نصف فنجان زغال افته حاوی ۲۵ کالری است. شاید به دلیل طعم ترش آن کمتر تمایل به مصرف این ماده غذایی داشته باشید. توصیه می کنیم زغال افته را به عنوان مثال به سالادها یا تان اضافه کنید و از خواص آن بهره ببرید.

کرفس

افرادی که قصد لاغری دارند کرفس زیادی می خورند به خاطر این که یک ماده غذایی کم کالری است. دو شاخه کرفس حاوی حدود ۹۵ درصد آب است. کرفس سرشار از فیبر است و همین فیبرها یک ماده غذایی سالم ساخته است.

قارچ

قارچ اشتها برانگیز و مغزی و در

راه های ساده ای برای مرد شدن از طرز لباس پوشیدن تا خوردن سبزیجات

اگر عادت به سپردن لباس های رسمی خود به خشکشویی دارید، باید این را بدانید که هر بار شستشوی خشک پوشاک همچون پاره کردن تار و پود آنهاست. پس وقتی کت و شلوار شما کثیف یا رنگی شد، آن را به خشکشویی بسپارید. ایده آل تنها سه یا چهار بار در سال شستشوی خشک است.



یاد بگیرید چطور شراب سفارش دهید

وقتی آن فرا رسیده که مشروبات ارزان قیمت دوران نوجوانی را کنار بگذارید و یک شراب اصیل سفارش دهید. بسیاری از کتاب ها و سایت ها به شما درباره انتخاب بهترین شراب کمک می کنند، اما هیچ راهی بهتر از آموزش از طریق چشیدن شراب نیست. یک بار مخصوص شراب و یا رستورانی با بهترین منوی شراب در منطقه زندگی تان پیدا کنید، این یک قانون مهم است. وقتی یک قرار ملاقات عاشقانه دارید یا می خواهید یک رابطه را به تازگی شروع کنید خیلی مهم است که سولات جزئی و دقیق درباره نوشیدنی مورد علاقه پارتنرتان مطرح کنید و پیشنهادهای عالی هم برایش داشته باشید. یکی دیگر از راه های آشنایی با شراب های خوب گرفتن مهمانی شراب است، در این مهمانی با دوستان خود همیشه بطری های جدیدی از شراب را کشف می کنید و کمتر هم ضرر مالی می بینید.

این راه های ساده را برای بهبود کمد لباس، رژیم غذایی و زندگی اجتماعی تان امتحان کنید. مطمئن باشید آنها از شما مرد بهتری می سازند. آیا بیش از این چیز دیگری هم می خواهید؟

پاقوی مخصوص سرآشپز

داشته باشید

من به عنوان نویسنده این مقاله سرآشپز نیستم، حتی می توانم تعداد وعده های غذایی که در طول سال آشپزی کرده ام را حساب کنم. اما زندگی من بعد از خریدن یک دست سرویس چاقو حرفه ای از یک موسسه آشپزی بومی تغییر کرد. داشتن سرویس حرفه ای چاقو و دانستن نحوه صحیح خرد کردن سبزیجات، میوه ها و گوشت نه تنها برای پخت و پز بلکه برای نیازهای روزمره مانند برش دادن یک ساندویچ ساده ضروری است.

ژاکت نازک بپوشید

ژاکت یک شر لازم برای مردان است. ژاکت بپوشید ولی طوری که دیده نشود. ژاکت نازک تعرق بدن را کاهش می دهد، ضمن اینکه شما را گرم نگه می دارد. ولی از طرفی این اشکال را دارد که از جلوی کت یا پالتو دیده می شود. این مشکل را می توانید با انتخاب ژاکت یقه هفت مرتفع کنید ولی همیشه هم نمی توانید این اطمینان را داشته باشید که از پشت کت شما دیده نشود. من یک راه حل برای این مشکل پیدا کرده ام، می توانید حاشیه ژاکت را با اندازه پالتو یا کت میزان کنید و آن را کوک بزنید.

کت و شلوارتان را ۳ بار در

سال خشکشویی کنید

اگر کت و شلوازی شیک خریده اید، به بهانه از بین بردن چروک هایش آن را مدام به دست خشکشویی ندهید. مواد شیمیایی موجود در پاک کننده ها به بافت پارچه صدمه می زند و لباس گران قیمت شما را خراب می کنند.

