

مردان شاخص



حمید اخوان ملایری

حمید اخوان ملایری در سال ۱۹۶۱ در ایران-تهران متولد شد. او یک مدیر بازرگانی ایرانی-آمریکایی و از فوریه ۲۰۱۰ مدیر عامل شرکت Unify GmbH & Co. KG است که پیش از این به نام شرکت ارتباطات زمینس شناخته می شد.

حمید اخوان دارای لیسانس مهندسی الکترونیک و علوم کامپیوتر از موسسه فناوری کالیفرنیا (CALTECH) و فوق لیسانس همان رشته از موسسه فناوری ماساچوست (MIT) است.

حمید مسوولیت کلی فعالیتهای را بر عهده دارد. سابقه طولانی مدیریتی وی در بر گیرنده توسعه تولیدات و بازاریابی و فروش بین المللی و همچنین فناوری است. او پیش از پیوستن به Unify به عنوان مدیر عملیاتی، فناوری

Deutsche Telekom Group فعالیت می کرد و مسوول فعالیتهای موبایل این شرکت در اروپا بود. وی همچنین رئیس هیات مدیره شرکت «داچ تلکوم» بود. اخوان پیش از آن مدیر عامل بخش بین المللی T-Mobile بوده است. تغییر نام شرکت زمینس به Unify در ۱۵ اکتبر ۲۰۱۳ به طور عمومی و بر روی اینترنت توسط حمید اخوان صورت گرفت.

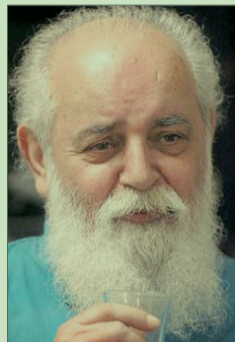


عینک های پلاریزه با غیر پلاریزه چه فرقی دارند؟

لنزهای پلاریزه جزو لنزهایی هستند که یک فیلتر با چند لایه بر رویشان قرار دارد و تنها اجازه می دهد نور در سمت عمودی از بین آنها عبور کند، در حالی که لنزهای غیر پلاریزه بطور معمول فقط زمینه رنگی دارند تا مانع جلوی نور می شود. نور خورشید می تواند از سطوح افقی مانند آب، خشکی، جاده های خیس و کاپوت یک خودرو در جهات بسیاری منعکس شود. این بازتاب ها که از سطوح افقی انجام می گیرند تابش خیره کننده ای ایجاد می کنند که می تواند دید یک راننده را کور کند و باعث تصادف شود. لنزهای پلاریزه برای افرادی که روزانه مدت زیادی رانندگی می کنند خوب است. لنزهای پلاریزه برای افرادی که ماهیگیری و یا قایق سواری می کنند هم مناسب است چرا که این لنزها روشنایی زننده را حذف می کنند و به ماهیگیران و قایق سواران کمک می کنند ماهی ها و یا تخته سنگ هایی که ممکن است به قایق آسیب برسانند را ببینند. لنزهای پلاریزه بیشتر زرد و خاکستریند. لنزهای پلاریزه معایبی هم دارند. وقتی می خواهید تلویزیون آل سی دی و یا بعضی صفحه های نمایش لمسی را تماشا کنید، ممکن است به نظرتان برسد که صفحه نمایش در زوایای خاصی ناپدید می شود. این بدان معنی است که استفاده از لنزهای پلاریزه برای خلبانان خطوط هوایی د هید و یا حرفه هایی که متکی بر LCD یا صفحه نمایش لمسی و قتی هستند انتخاب خوبی نیستند. عکاسان هم ممکن همکاران آن است نتوانند از میان لنز دوربین زوایای به وزن ایده سرفه و عطسه بی خاصی را خوب ببینند. آله و راهی از وقفه می کند. اما هنوز هم



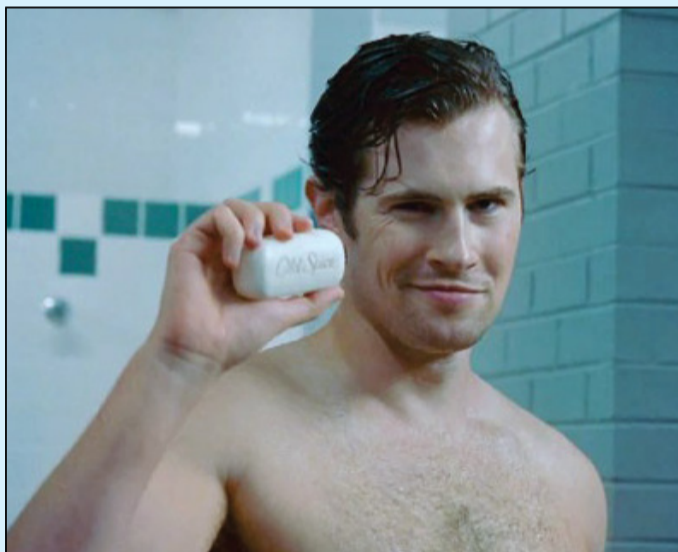
پیش ساز تو من از سحر سخن دم نزنم
که زبانی جو بیان تو ندارد سخنم
ره مگردان و نگه دار همین پرده ی راست
تا من از راز سپهرت گریه باز کنم
چه غریبانه تو با یاد وطن می نالی
من چه گویم که غریب است دلم در وطنم
همه مرغان هم آواز پراکنده شدند
آه از این باد بلاخیز که زد در چمنم
شعر من با مدد ساز تو آوازی داشت
کی بود باز که شوری به جهان در فکنم
بی تو آری غزل «سایه» ندارد «لطفی»
باز راهی بزن ای دوست که آهی بزنم



هوشنگ ابتهاج

چرا برای حمام کردن نیاز به صابون نیست

کتیفی باشید
دکتر رابرت چاتکان بنیانگذار مرکز گوارش در باشگاه چیس، مرینلد و نویسنده کتاب «میکروبیوم یک راه حل» می گوید: بسیاری از ما تصور چیزی کتیف و خطرناک را از میکروب داریم. اما همانطور که احتمالاً شنیده اید، شما در این میکروب ها می خیزید. این میکروب ها هستند که در هضم غذا، سلامت پوست و ایمنی بدن بسیار نقش مهمی بازی می کنند. مردم نمی دانند به آسانی در آنتی بیوتیک ها و مواد غذایی تخمیری میکروب بسیاری وجود دارد. اما سبک زندگی بسیار تمیز ما هنوز یک مشکل بزرگ است.
چرا؟ چاتکان در این باره می گوید: در معرض آلودگی و میکروب بودن به بدن می آموزد تا میکروب مفید را از میکروب مضر تشخیص دهد. دکتر چاتکان به ما را راهنمایی می کند که سبک زندگی مان را برای کسب میکروب ها و باکتری های



لازم نیست صابون ضد باکتری و مواد پاک کننده استفاده کنید. کار این مواد شوینده مبارزه با باکتری هاست، در حالیکه آنفولانزا و سرماخوردگی عامل ویروسی دارند. همه لازم دارند در فصل سرما و آنفولانزا به طور مرتب دست هایشان را با صابون معمولی و آب گرم به مدت ۲۰ ثانیه بشویند. این صابون ها ویروس و باکتری را از بین می برند و درصد آن را پایین می آورند، در حالی که صابون های آنتی باکتریال شما را در معرض آنتی بیوتیک قرار می دهند که شما لازم ندارید.



مفید تغییر دهیم و بدانییم زندگی فوق العاده تمیز هم مشکلاتی پدید می آورد.

اولین قانون: چه مشکلی با صابون ایجاد می شود؟
این یک قانون است که وقتی بدن کتیفی داریم از قالب صابون استفاده کنیم. اما یک صابون ملایم ساخته شده از مواد آلی به جای صابون ضدباکتری که اغلب پر از مواد شیمیایی است قطعاً بهترین راه برای حفظ سلامتی است. ما با حمام کردن روزانه و شستشوی بدن، همه باکتری های مفید پوست را از بین می بریم و آنچه باقی می گذاریم آکنه و اگزما است. از شستشوی روزانه دست بردارید، اما فراموش نکنید تنها جایی که نیاز به شستشوی روزانه با صابون دارد کشاله ران و زیر بغل است. بقیه بدن خود را از استحمام استراحت دهید

بعضی راه هایی که اجازه می دهند ما کتیف بمانیم
همانطور که قبلاً گفتم، شستشو روزانه بهتر است فقط با آب در وان یا زیر دوش انجام شود و استفاده روزانه از صابون های ضد باکتری و شامپو را متوقف کنیم. صرف کردن وقت در یک مزرعه می تواند هزا بار بهتر است قرار داشتن در یک فضای ضد عفونی شده باشد. بنابراین به صورت داوطلبانه به باغ یا فضای سبز بروید و به سادگی روی چمن ها بنشینید. کارهای کوچک مفید دیگری هم وجود دارند، مثل باز کردن پنجره خانه یا ماشین که اجازه می دهد میکروب ها وارد فضا شوند. همچنین سعی کنید مواد غذایی را از بازار و از کشاورزان بخرید، چرا که میوه و سبزیجاتی که از خاک واقعی رشد یافته اند، برای بدن بسیار مفید هستند. به خاطر داشته باشید، میکروب خاک برای بدن لازم است.

کنترل وزن و جلوگیری از اضافه وزن

مشخص را هدف قرار دهید.
۳- افزایش انرژی برای انجام کارهای روزانه
۳- به خاطر داشته باشید که کم



افراد دچار اضافه وزن کاری سخت و مشکل به شمار می آید هم از لحاظ فیزیکی و هم از لحاظ احساسی. اضافه وزن می تواند ناشی از دریافت کالری بیش از نیاز و یا ژنتیک فرد و یا عدم تحرک کافی باشد. اگر تمامی راههای به ظاهر آسان مبارزه با اضافه وزن و داروهای موجود در بازار که به شما اطمینان می دهند که در مدتی کوتاه و بدون تغییر روش زندگی و رژیم غذایی درست بود امروزه اضافه وزن و چاقی یکی از معضلات جوامع گوناگون نبود. آمار نشان می دهد که در آمریکا یک نفر از سه نفر مبتلا به اضافه وزن می باشد و از آنجایی که اضافه وزن می تواند احتمال ابتلا به بیماریهایی چون ناراحتی های قلبی، سکنه، فشار خون بالا، دیابت و انواع خاصی از سرطانها را افزایش دهد پیدا کردن روشی برای رسیدن به وزن ایده ال اهمیت بیشتری پیدا می نماید. اندازه گیری توده بدنی در حال حاضر بهترین روش برای تشخیص اضافه وزن می باشد، در این روش وزن فرد بر حسب کیلوگرم را باید به مجذور قد بر حسب متر تقسیم نماییم اگر عدد حاصل کمتر از ۱۹ بود نشانه لاغری، بین ۲۷-۲۱ ایده ال، ۳۰-۲۷.۵ اضافه وزن، ۴۰-۳۰ چاق و ۴۰ به بالا بسیار چاق محسوب می شوند.

عوارض جانبی: Phenylpropanolamine
موجب تحریک سیستم عصبی در فرد می شوند و می توانند موجب بروز بی خوابی، سرگیجه و اضطراب گردند. این ماده هم چنین می تواند موجب افزایش فشار خون و قند خون شده و لذا افرادی که مشکل قلبی فشار خون و یا دیابت دارند باید از مصرف آن پرهیز نمایند. این دارو هم چنین در افرادی که از داروهایی نظیر Nardil, Parnate استفاده می نمایند به هیچ عنوان نباید استفاده گردد. مصرف این دارو در افراد مسن باید با احتیاط صورت گیرد به علت این که احتمال وجود فشارخون بالا، ناراحتیهای قلبی و دیابت در این گروه بیشتر است. این دارو برای مصرف در افراد کمتر از ۱۸ سال، زنان باردار و افرادی که در دوران شیردهی هستند مجاز نمی باشد. بنزوکین دارای عوارض جانبی خاصی نبوده مگر این که فرد به آن حساسیت داشته باشد.



راهکارهای مناسب برای رسیدن به وزن ایده آل:
۱- کاهش وزن را برای دستیابی به سلامتی انجام دهید و فقط داشتن ظاهر زیبا هدف شما نباشد.
۲- برای خود رسیدن به یک وزن

هفته افزایش دهید. تحرک کافی و ورزش کردن دارای فوایدی نظیر:
۱- افزایش سوخت و ساز بدن و بالا ماندن آن تا ۱۲ ساعت پس از خاتمه ورزش
۲- کاهش استرس و افسردگی