

## مردان شاخص



### فریار شیرزاد

فریار شیرزاد در سال ۱۹۶۵، در لندن و از پدر و مادری ایرانی متولد شد. فریار دارای لیسانس سرمایه‌گذاری از دانشگاه مریلند، فوق لیسانس سیاستگذاری عمومی از دانشکده جان اف کندی دانشگاه هاروارد و مدرک حقوق از دانشکده حقوق دانشگاه ویرجینیا است.

او از ماه مارس ۲۰۰۳ تا اوت ۲۰۰۶، ابتدا به عنوان دستیار ویژه رئیس جمهوری برای امور اقتصاد بین المللی و پس از آن به عنوان معاون امنیت ملی در امور اقتصاد بین المللی فعالیت کرد.

آقای شیرزاد در این پست‌ها مشاور کلیه امور اقتصاد بین الملل، از جمله بازرگانی، سرمایه گذاری، توسعه انرژی و محیط زیست، برای رئیس جمهوری، مشاور امنیت ملی و دبیر شورای ملی اقتصاد بوده است.

فریار همچنین به عنوان نماینده شخصی رئیس جمهوری بوش در

شورای نمایندگان شخصی گروه «جی-۸» شرکت کرده است و همچنین مقدمات را برای شرکت رئیس جمهوری در دیگر اجلاسهای جهانی اقتصادی را فراهم کرده است.

فریار شیرزاد در اوت ۲۰۰۶ به موسسه مالی «گلدمن ساکس» پیوست و اکنون مدیر مسوول و رئیس بین المللی امور دولتی این موسسه است.

فریار به تازگی نشان افتخار «الیس آیلند» را کسب کرده است.



### اختلال در تیروئید

غده تیروئید غده‌ای بسیار مهم در بدن است که فعالیت آن برای ادامه زندگی افراد ضروری است. این غده هورمون‌های مهمی همچون T3 و T4 و تیروکسین را تولید می‌کند و به هم خوردن تنظیم این هورمون‌ها سبب اختلالاتی در بدن مانند کم‌کاری تیروئید یا پرکاری و اختلالات بسیار دیگری می‌شود. بیشتر افراد معمولاً تا زمانی که دچار مشکلات جدی نشوند به این غده توجه نمی‌کنند. به هم خوردن تعادل این غده و هورمون‌هایی که تولید می‌کند تاثيرات منفی همچون اختلال در بارداری، ریزش مو، دردهای مفصلی، افسردگی، خستگی، کاهش یا افزایش اشتها، مشکلات گوارشی، به هم خوردن خواب، چاقی و لاغری بر بدن افراد دارند. غده تیروئید هورمون‌هایی را به بافت‌ها و اندام‌های بدن می‌رساند. مواد و روغن‌های خاصی وجود دارند که همین وظیفه را می‌توانند انجام دهند و به همین دلیل می‌تواند در بروز اختلالات تیروئیدی موثر و مفید باشند. برخی از این روغن‌ها را می‌توان همراه با غذا یا در ترکیب با روغن‌های دیگر مصرف کرد و برخی دیگر را می‌توان به طور موضعی زیر گلو روی پوست ماساژ داد. این روغن‌های لازم و موثر برای غده هیپوتالاموس و هیپوفیز را تقویت می‌کنند عبارتند از: روغن اسطوخودوس، روغن کندر، روغن یلانگ یلانگ، روغن یا اسانس شمع‌دانی، روغن یا اسانس چوب صندل و روغن زیتون.

پیشنهاد می‌کنیم از اسفناج برای کاهش وزن‌تان کمک بگیرید و از روش‌های طبیعی برای رسیدن به تناسب اندام استفاده کنید عصاره اسفناج تاثيرات زیادی در این زمینه دارد بسیاری از مردم می‌خواهند وزن از دست بدهند. آنها اغلب به امید یک راه حل آسان به مکمل روی می‌آورند. با این حال، اثرات واقعی بیشتر قرص‌ها و مکمل‌های کاهش وزن معمولاً ناامیدکننده است. یکی از مکمل‌های کاهش وزن که به تازگی وارد بازار شده است عصاره اسفناج نامیده می‌شود. ادعا می‌شود که این مکمل با کاهش اشتها و هوس سبب از دست دادن وزن می‌شود. این مقاله بررسی دقیقی بر روی عصاره اسفناج و اثرات آن بر کاهش وزن دارد.

#### عصاره اسفناج چیست؟

عصاره اسفناج یک مکمل کاهش وزن ساخته شده از برگ اسفناج است. این نیز توسط یک علامت تجاری Appethyl مشخص می‌شود و توسط شرکت سوئدی Greenleaf Medical AB شناخته شده است. عصاره اسفناج پودر سبز است که می‌توان با آب یا اسموتی مخلوط کرد و آن به اشکال دیگر نیز مانند کپسول و غذاهای سرپایی به فروش می‌رسد. پودر شامل برگ اسفناج تغلیظ شده تیلاکوئیدها که ساختار میکروسکوپی در داخل کلروپلاست در همه سلولهای گیاهی سبز می‌باشد. نقش تیلاکوئیدها برداشت نور خورشید است که انرژی مورد نیاز گیاهان برای تولید کربوهیدرات را فراهم می‌کند این فرایند به عنوان فتوسنتز شناخته شده است. تیلاکوئیدها ۷۰٪ پروتئین‌ها، آنتی اکسیدان‌ها و کلروفیل تشکیل شده است در حالی که ۳۰٪ دیگر عمدتاً متشکل از چربی است.

تیلاکوئیدها منحصر به برگ اسفناج نیستند در واقع، آنها در برگ تمام گیاهان سبز یافت می‌شوند و مکمل‌های مشابه دیگر نیز از این گیاهان ساخته شده‌اند. توجه داشته باشید که مکمل‌های دیگر نیز ممکن است عصاره اسفناج نامیده شوند با این حال، این مقاله تنها به نوع کنسانتره تیلاکوئید یافت شده در Appethyl اشاره دارد.

#### عصاره اسفناج چگونه کار می‌کند؟

تیلاکوئیدها موجود در عصاره اسفناج، فعالیت لیپاز، آنزیم هضم کننده چربی را سرکوب می‌کند. این به تاخیر هضم چربی کمک می‌کند و باعث افزایش سطح هورمون کاهش



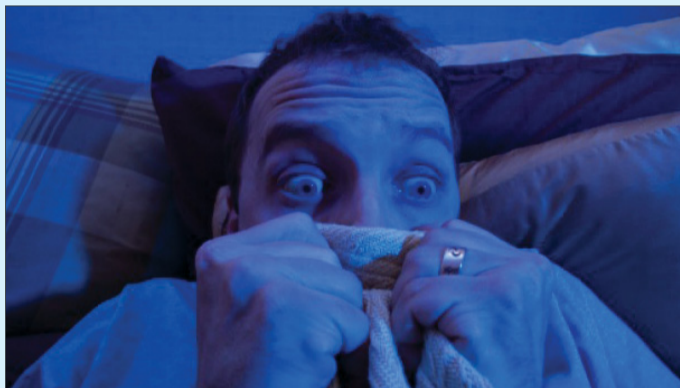
احمد شاملو

**بودن یا نبودن ...**  
بحث در این نیست  
وسوسه این است.  
شراب زهر آلوده به جام و  
شمشیر به زهر آب دید  
در کف دشمن.  
همه چیز  
از پیش  
روشن است و حساب شده  
و پرده  
در لحظه‌ی معلوم  
فرو خواهد افتاد ...

## مردان هم حق ترسیدن دارند

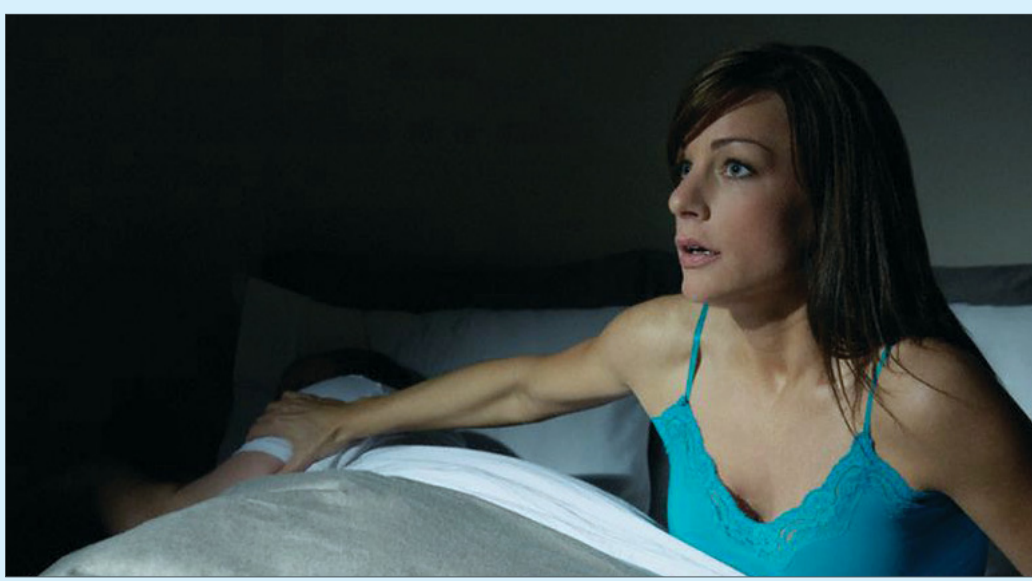
از جایی که من بزرگ شده بودم، من بیش از هر کسی که در زندگی می‌شناسم، از تاریکی می‌ترسم و همیشه این آرزو را داشتم که ابرقهرمانان بی پاک و نترسی چون شوالیه ای با زره درخشان وجود داشت. با وجود همه ترس‌هایی که همچنان دارم، می‌دانم که مردان و پسران هم می‌ترسند و حق دارند تا

مردان هم مانند زنان حق دارند تا احساس امنیت کنند. بنابراین چطور می‌شود در یک رابطه بر سر اینکه حامی یکدیگر باشیم به توافق برسیم؟ چندین ماه قبل، نیمه شب مشغول نوشتن مقاله‌ای بودم که صدایی توجه من را جلب کرد، توقع داشتم تا شوهرم برود و منبع صدا را پیدا کند. این اتفاق موجب درگرفتن یک بحث صمیمانه شد که مقاله تازه مرا شکل داد. بحث ما این نبود که مردان نباید برای حفاظت از زنان خطر کنند، بلکه این بود که زنان باید نگاه تازه‌ای به توقعات خود از مردان بیندازند. روشن است که مردان نباید زیر بار توقعاتی بروند که دوست ندارند، متحمل شوند. من با آموختن یک جمله رمز بزرگ شدم که به من می‌گفت هرگز نباید به تنهایی قدم بزنم و این باعث شکل گیری شخصیت من در سالیانی توأم با ترس بود.



مانند زنان احساس امنیت کنند. اما من دیگر یک دختر بچه نیستم و در واقع مادر چهار پسر کوچک هستم. پسرای که یک روز تحت فشار، شوالیه ای با زره درخشان بودن، باید نیمه شب از رختخواب برخیزند و به دنبال منبع صدای ناشناخته بروند. باید بدانیم که مردان هم به اندازه ما می‌ترسند و آنها هم نیاز به امنیت دارند. خب، بنابراین آنها قرار است چه کاری انجام دهند؟ زنان مثل من می‌خواهند تا مردان نترس باشند. اگر چه این به نظر می‌رسد در این وضعیت برنده‌ای وجود ندارد ولی آنقدر که به نظر می‌رسد موقعیت گریزناپذیری نیست. بیایید برای یک دقیقه خودتان را جای شوهرتان بگذارید، نیمه شب همسرتان با چشمانی هراسان شما را از خواب بیدار می‌کند و می‌خواهد تا به بیرون بروید و منبع صدای ناشناسی که او شنیده است را پیدا کنید. با شنیدن این حرف، چه خواهید کرد؟ انتخاب شما می‌تواند در سه واکنش تعریف شود: شما می‌توانید «وظیفه مردانه» خود را به انجام برسانید و

اجازه دهید به شما کمی در مورد خودم بگویم. من در محله‌ای که آرتور گری بشاپ قاتل زنجیره‌ای کودکان زندگی می‌کرد، بزرگ شدم. برای همین هم شعار آن محله مراقبت از کودکان و نه گفتن به مواد مخدر بود. قوانین خانواده‌های آن محله این بود که کودکان نباید تنها بیرون بروند و این کودکی مرا سرشار از هراس کرد. با اینکه گری بشاپ دستگیر شد ولی هرگز ترس من فروکش نکرد، حتی این ترس در سنین بالاتر هم تقویت شد. در دوران بزرگسالی هم این احساس مرا تعقیب کرد و بازگشت. مردی که نمی‌شناختم، در همه واحدهای آپارتمانی که در آن زندگی می‌کردم را می‌زد تا آپارتمان مرا پیدا کند. سرآخر هم در خانه ام را شکست و پشت میز آشپزخانه نشست و منتظر من شد. روزی هم که اولین فرزندم را از بیمارستان به خانه می‌بردم، دقیقاً همان روزی بود که الیزابت اسمارت (فعال امور اجتماعی آمریکایی و شبکه خبری ABC) را در سن ۱۴ سالگی از رختخوابی که در آن خوابیده بود، ربودند. آن هم کمی آن طرف تر



## عصاره اسفناج و تاثيرات مفید آن

نیاز شدید به شیرینی در آنها ۹۵ درصد کاهش یافته است به طور مشابه، میل به شکلات ۸۷٪ کاهش یافته است.

مطالعه دیگری نشان می‌دهد که در زنان مصرف ۵ گرم عصاره اسفناج، میل به مواد غذایی میان وعده، از جمله غذاهای شور، شیرین و چرب را کاهش می‌دهد. کاهش در هوس غذایی ممکن است به این دلیل باشد که عصاره اسفناج سبب افزایش سطح هورمون کاهش اشتها (gluca-1 peptide-like gon) می‌شود که در سیستم پاداش مواد غذایی عمل می‌کند.



### ایمنی و عوارض جانبی عصاره اسفناج

عصاره اسفناج در ظاهر هیچگونه عوارض جانبی جدی ندارد. در افراد سالم، به طور موقت ممکن است سبب کاهش سطح انسولین و افزایش قند خون شود. با این حال، به نظر نمی‌رسد که اثرات طولانی مدت بر کنترل قند خون داشته باشد. با این حال، مطالعات بیشتری برای ارزیابی ایمنی عصاره اسفناج برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ مورد نیاز است.

### مقدار مصرف و نحوه استفاده عصاره اسفناج

دوز موثر عصاره اسفناج Appethyl زمانی که با غذا مصرف شود حدود ۴-۵ گرم است با این حال، ممکن است برای دیدن اثرات کاهش وزن نیاز به مصرف آن برای چند ماه داشته باشید از آنجا که عصاره اسفناج هضم چربی و کاهش اشتها را برای چند ساعت به تاخیر می‌اندازد هنگامی که قبل از غذای چرب مصرف شود اثرات آن قوی تر ظاهر می‌شود. برای داشتن حداکثر منافع، شما همچنین باید آن را در اوایل روز از جمله در صبح و یا ظهر مصرف نمایید. همچنین، شما نباید انتظار دیدن مزایای قابل توجهی از هر مکمل به تنهایی داشته باشید همانطور که با تمام مکمل‌های کاهش وزن، شما همچنین نیاز به ایجاد برخی تغییرات در شیوه زندگی ( رژیم غذایی و فعالیت بدنی) دارید.

اشتها مانند (glucagon-like peptide-1) (GLP-1) می‌شود. همچنین سطح گرلین، هورمون گرسنگی را کاهش می‌دهد. بر خلاف داروهای کاهش وزن مانند ارلیستات، تیلاکوئیدها سبب تأخیر موقت در هضم چربی می‌شوند اما به طور کامل جلوگیری نمی‌کنند.

در نتیجه، عصاره اسفناج عوارض جانبی ناخوشایند سایر داروهای مهار کننده لیپاز، مانند مدفوع چرب و گرفتگی معده را ندارد. این کاملاً روشن نیست که چه بخشی از تیلاکوئید مسئول این اثرات است اما ممکن است به پروتئین‌های خاصی به نام گلاکتولیپیدها ایجاد شود.

از دست دادن وزن می‌شود. این مقاله بررسی دقیقی بر روی عصاره اسفناج و اثرات آن بر کاهش وزن دارد.

### آیا عصاره اسفناج شما می‌تواند به از دست دادن وزن شما کمک کند؟

مطالعات حیوانی نشان داده‌اند که مصرف عصاره اسفناج غنی از تیلاکوئید است و ممکن است چربی و وزن بدن را کاهش دهد. مطالعات انسانی در بزرگسالان دارای اضافه وزن نشان داده است که اضافه کردن ۳،۷-۵ گرم عصاره اسفناج به یک وعده غذایی اشتها را برای چند ساعت کاهش می‌دهد. عصاره اسفناج اگر به طور منظم بیش از چند ماه خورده شود ممکن است با سرکوب اشتها، منجر به کاهش وزن شود. در یک مطالعه در زنان مبتلا به اضافه وزن، پیدا شده است که خوردن ۵ گرم عصاره اسفناج هر روز، در طول یک برنامه کاهش وزن ۳ ماهه، منجر به کاهش وزن ۴۳٪ بیشتر، در مقایسه با دارونما می‌شود.

همچنین شاخص توده بدن (BMI)، توده چربی و توده بدون چربی در طول مطالعه کاهش یافته است اما تفاوت معناداری در سراسر گروه وجود نداشت. بنابراین، یافته‌ها نیاز به یک گروه تحقیقاتی مستقل برای تایید دارد.

### عصاره اسفناج می‌تواند با هوس غذایی مبارزه کند

عصاره اسفناج می‌تواند سیستم پاداش غذایی مغز را سرکوب کند و میل به غذا را کاهش دهد. هنگامی که زنان دارای اضافه وزن ۵ گرم عصاره اسفناج در روز مصرف کنند