

مردان شاخص

بابا علی



بابا علی، با نام علی اردکانی در ۲۹ اکتبر ۱۹۷۵ متولد شده است و کمترین تولید کننده بازیهای فکری و بازیگر ایرانی-آمریکایی است. علی که در خانواده ای ایرانی در لس آنجلس متولد شده است، از تربیتی غیر دینی برخوردار شده بود. او از ۱۸ سالگی در مورد ادیان مختلفی مطالعه کرد. وی در بیست سالگی و پس از شرکت در یک کمپ اسلامی به اسلام گروید. علی که به طور حرفه ای در زمینه آی. تی. کار می کرد، به همراه مهدی احمد، «امت فیلمز» (Ummah Films) راه، که موسسه فیلم سازی اسلامی است و تلاش می کند فیلمهای حلال را برای سرگرمی مسلمانان و غیر مسلمانان فراهم کند، بنیانگذاری کرد. این شرکت سریالهای اینترنتی متعددی تولید کرده است، نظیر: The Reminder Series و Ask Baba Ali. علی در سال ۲۰۰۰ گروه رپ موسیقی «سربازان الله» (Soldiers of Allah) را راه اندازی کرد که آلبوم ۱۹۲۴ آن موفقیت شایان توجهی کسب کرد. علی همچنین بزرگی ۳۷۰۰۰ نفر برنامه اجرا کرده است.



اختلال در حس بویایی

حس بویایی یکی از حس های محیطی انسان است که سریعتر از حس های دیگر تحت تاثیر بیماریها و مشکلات از بین می رود یا آسیب می بیند. آسیب دیدن عصب و گیرنده های بویایی، بیماری عصبی نظیر پارکینسون، کمبود ویتامین های خانواده B، ضربه ها، تصادفات، ترسیدن هوا به پیاز بویایی و محل قرار گیری گیرنده های بویایی می توانند باعث کاهش و قطع حس بویایی در افراد شوند. برای تشخیص بویا لازم است جریان هوا در سقف بینی بر قرار شود تا تحریک گیرنده های بویایی صورت بگیرد اما علل دیگری همچون پولیپ های بینی، التهاب مخاط بینی، تورم مخاط بینی، سینوزیت ها، عفونت های بینی و تومورهای بینی می توانند باعث انسداد راه هوایی بینی و در نتیجه کاهش حس بویایی شوند. اغلب علل کاهش حس بویایی با روش های دارویی یا جراحی قابل برگشت می باشند چون گیرنده های عصبی فرد فعال است و وقتی انسداد بینی بر طرف شود، حس بویایی به حالت طبیعی بر می گردد. در مواردی که کاهش حس بویایی ناشی از زمینه های عصبی و ژنتیکی باشد نمی توان از آن پیشگیری کرد اما در صورتی که عواملی نظیر عفونت ها، آلرژی ها، پولیپ ها عامل کاهش حس بویایی فرد باشند می توان از آنها پیشگیری کرد و در پایان به رعایت نکات ایمنی برای جلوگیری از ایجاد ضربه و شماره مواقع کاهش یا قطع بویایی احتمالی پس از اضطرابی نگه دارید آن توصیه کرد. اگر میخواهید به تناسب اندام با ورزش دست یابید بهتر است تلاش کنید و برای رسیدن به این امر از یک برنامه ورزشی منظم پیروی کنید توصیه می کنیم این برنامه ورزشی را امتحان کنید مطمئنا به نتیجه خواهید رسید

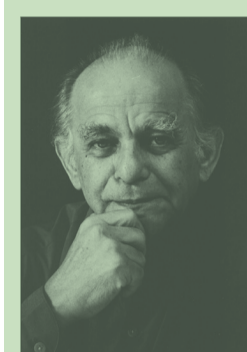
اگر میخواهید به تناسب اندام با ورزش دست یابید بهتر است تلاش کنید و برای رسیدن به این امر از یک برنامه ورزشی منظم پیروی کنید توصیه می کنیم این برنامه ورزشی را امتحان کنید مطمئنا به نتیجه خواهید رسید

با کارفرمای خود صحبت کنید

اگر قادر به برقراری تنظیم یک برنامه مدون بین ساعات کاری خود و زندگی شخصی تان نیستید، باید راه دیگری برای ایجاد موازنه بیابید. در این زمینه باید با کارفرمای خود صحبت کنید و از نگرانی های خود به عنوان یک پدر مجرد بگویید. بسته به وضعیت و موقعیت کاری خود از کارفرما بخواهید در زمان کاری شما انعطاف پذیر باشد یا شما را در بخشی قرار دهد که نظم زمانی دارد. بهتر است قبل از مذاکره در این باره، مهمترین نیازهای خود را بنویسید، اصلا دروغ نگویند و صادقانه حرف بزنید. با این روش قطعاً به یک نقطه مشترک خواهید رسید.

دوستان بزرگسال پیدا کنید

اینکه با فرزند خود رابطه دوستانه داشته باشید، فوق العاده است ولی تکیه کردن به فرزندان و طلب همراهی و همدردی کردن از آنها اشتباه است. کودکان ظرفیت و تجربه بزرگسالان را ندارند و نمی توانند یک دوست مناسب برای شما باشند. ممکن است بیان ناکامی های شما، آنها را دچار اختلال عاطفی کند و احساس هراس و بی پناهی به بار بیاورد. دوستان بزرگسال داشته باشید یا به مشاور مراجعه کنید تا در تعامل و گفتگو با بزرگسالان احساس ناراحتی را از خود دور کنید. صرف زمان با دوستان و بستگان نزدیک هم نباید در شما احساس گناه بوجود بیاورد.



فریدون مشیری

باران، قصیده واری، غمناک - آغاز کرده بود. می خواند و باز می خواند، بغض هزار ساله ی درونش را انگار می گشود اندوه زاست زاری خاموش! ناگفتنی است... این همه غم؟! ناشنیدنی است! پرسیدم این نوای حزین در عزای کیست؟ گفتند: اگر تو نیز، از اوج بنگری خواهی هزار بار از اوج تلخ تر گریست!

۵ پیشنهاد برای پدران مجرد

مدیریت زمان قابل اجراست. انجام این کارها در روز بسیار عاقلانه تر از نیمه شب است، برای همین هم باید در برنامه ریزی تان حتی به سید لباس های چرک هم فکر کنید. سعی کنید همه چیز را طبق برنامه خودتان سازماندهی کنید. سید لباس های چرک باید جایی قرار گیرد که دسترسی به آن در کوتاه ترین زمان ممکن باشد. کت و کلاه خود را در بهترین جای ممکن قرار دهید تا موقع خروج از خانه دنبال آنها نگردید. برای صرفه جویی در زمان، لباس های خود را قبل از به رختخواب رفتن آماده کنید. برای هر وعده غذایی از قبل فکر کنید، این برنامه از خرید غیرضروری شما از فروشگاه مواد غذایی جلوگیری می کند و از نظر اقتصادی هم به نفع شماست. مهمتر از همه، به خودتان با دادن وظایفی چون جمع کردن

پدر و مادر مجرد بودن هم برای مردان و هم برای زنان سخت است اما مردان اغلب مشکلات بیشتری با این موقعیت پیدا می کنند، چون به طور معمول پرورش فرزندان و مراقبت از آنها در حیطه مسئولیت تمام وقت شان نبوده است. در حالیکه درک و مراقبت از بچه ها می تواند برای اکثر پدران مجرد در کنار کارهای خانه و مسئولیت های کاری یک در دسر واقعی باشد. اگر به عنوان یک پدر مجرد در حال مبارزه برای حفظ سلامت عقل خود هستید، راهنمایی های ما می تواند برای ایجاد تعادل در زندگی شخصی و حرفه ای شما مفید باشد. برای هر چیزی برنامه داشته باشید برای برقراری نظم در زندگی شخصی تان و نگهداری از فرزندان، اولین چیزی که باید انجام دهید برنامه ریزی دقیق روزانه است. باید



اسباب بازی های کف خانه استرس وارد نکنید. به فرزندان یاد دهید تا بعد از هر بازی اسباب بازی و وسایل اش را جمع کند. این کارهای ساده علاوه بر تسکین دهنده بودن، بچه ها را مسئول بار می آورد.

کمک استخدام کنید

اگر در انجام کارهای خانه دچار مشکل هستید و نمی توانید برای نگهداری از فرزندان زود به خانه بازگردید، پرستار استخدام کنید. اگر بودجه کافی برای استخدام تمام وقت یک پرستار را ندارید، به صورت پاره وقت کسی را استخدام کنید که فقط برای روزهای هفته آشپزی کند. اینطوری تعطیلات آخر هفته هم خودتان آشپزی می کنید و تنوع هم ایجاد خواهید کرد. یک فهرست از افرادی که در شرایط اضطراری به شما کمک خواهند کرد، تهیه کنید و شماره تماس بستگان و نزدیکان، پرستار فرزندان، مربی یا معلم مدرسه، همسایگان و غیره را در آن بنویسید و برای همه آنها یک کپی بگیرید تا در صورت بروز مشکل، امکان تماس برقرار باشد. شماره تلفن حداقل یک نفر را در گوشی

اطمینان حاصل کنید که در این برنامه هر آنچه به طور معمول در زندگی شما رخ می دهد را درج کرده اید. این برنامه باید چنان محکم اجرا شود که فرزندان براساس آن زمان خودش را تنظیم کند. اگر از طریق طلاق از همسر تان جدا شده اید، حتما برنامه مشخصی برای ملاقات با فرزندان تنظیم کنید و همواره به آن نیز پایبند باشید. تقویم خانوادگی از برنامه های تان تهیه کنید و در سالن یا اتاق نشیمن قرار دهید. در این تقویم برنامه های مربوط به مدرسه، مراسم ها، کلاس های غیردرسی، جشن های تولد و غیره را علامت گذاری کنید. مطمئن شوید که چیزی را از قلم نیندازید و بدون چشم پوشی از این برنامه ریزی دفاع کنید.

سازمان یافته عمل کنید

برنامه ریزی یک چیز است ولی عمل کردن به آن چیز دیگری است! شما باید بچه ها از مدرسه بیاورید، غذا آماده کنید، برای رفتن به سرکار آماده شوید، زمان بازگشت به خانه را تنظیم کنید و خیلی کارهای دیگر. تمام این کارها فقط در بستر

بهترین برنامه ورزشی تاثیرگذار برای تناسب اندام

یکشنبه

۵ دقیقه ابتدا گرم کنید، سپس شروع به ورزش های ترکیبی با شدت بالا کنید، ۳۰ ثانیه با تمام توان یک حرکت را انجام دهید و سپس ۱۵ تا ۳۰ ثانیه استراحت کنید. ۲۰ تا ۲۵ دقیقه همین کار را با حرکات مختلف تکرار کنید.

دوشنبه

۴ حرکت پلايومتریک (بورپی و پرش اسکات از کالری سوزترین انواع این حرکات هستند) برای اینکه کارتان راحت شود :

Burpees With a Tuck Jump
Speed Skaters
Alternating Lunge Jumps
Jump Squats

سپس ۴ حرکت برای عضلات شکم و پهلو، سه دور با ۱۲ مرتبه تکرار



انجام دهید با ۱۵ ثانیه توقف بین هر دور.

سه شنبه

۶ حرکت سنگین ترکیبی انجام دهید، سه دور ۱۲ مرتبه ای با ۱۵ ثانیه استراحت بین هر دور. (بهترین چهارشنبه

چهارشنبه

۵ دقیقه ابتدا گرم کنید، سپس شروع به ورزش های ترکیبی با شدت بالا کنید، ۳۰ ثانیه با تمام توان یک حرکت را انجام دهید و سپس ۱۵ تا ۳۰ ثانیه استراحت کنید. ۲۰ تا ۲۵ دقیقه همین کار را با حرکات مختلف تکرار کنید.

پنجشنبه

دوباره همان برنامه چهارشنبه را تکرار کنید.

جمعه

۴ حرکت ترکیبی سنگین انجام دهید، ۳ دور این چهار حرکت را تکرار کنید و هر دور ۱۲ مرتبه تکرار کنید. بین حرکات ۴۵ ثانیه استراحت کنید

Burpees With a Tuck Jump
Speed Skaters
Alternating Lunge Jumps
Jump Squats

بعدی را انجام دهید، این سریعترین راه برای سوزاندن حداکثر کالری در زمانی کوتاه است.

بالا بردن وزنه های سنگین تر

اگر از وزنه استفاده نکنید عضلات شکمتان را هم نخواهید دید. برای قوی ساختن سریع عضلات از حرکات کامل با وزنه های سنگین استفاده شما در انجام این نوع حرکت همیشه به خاطر داشته باشید عضلات هسته بدن (شکم و پهلو ها) را درگیر نگه دارید، حرکت هرچقدر بزرگتر باشد کالری هم که می سوزانید بیشتر است. تحقیقات نشان داده ورزش های ترکیبی می توانند تا ۷۲ ساعت پس از انجامشان همچنان مقدار کالری سوزی بدن را بالا نگه دارند. اگر می خواهید از وزنه استفاده

کنید حواستان باشد که وزنه ای انتخاب کنید که فقط به چالش بکشد تان نه وزنه ای که باعث آسیب رسیدن نه بدن تان شود. همیشه درگیر بمانید در طول هر حرکت سعی کنید حداکثر عضلات بدن را درگیر کنید. ناف را به طرف ستون فقرات بکشید، و سپس عضلات شکم را دورش قفل کنید. این کار علاوه بر اینکه هسته بدن را درگیر می کند به حرکتان قدرت می دهد، و در نهایت کمک می کند آنچه از ورزش می گیرید مفید تر شود.

عضلات عمق بدن را هدف قرار دهید برای این کار از ورزش پيلاتس به خوبی می توانید استفاده کنید، چون حرکات پيلاتس معمولاً عمیق ترین عضلات بدن را هدف قرار می دهند. (۲۰ دقیقه ورزش پيلاتس که هر کسی می تواند انجام دهد)

برنامه ورزشی یک هفته ای برای صاف کردن شکم
شنبه

انجام ۵ حرکت ترکیبی قدرتی سه دور و در هر دور ۱۲ مرتبه حرکات را تکرار کنید، بین حرکات نیز ۳۰ ثانیه استراحت کنید.