

## مردان شاخص



### مازیار جبرانی ۱۹۷۲ - تهران

مازیار جبرانی (به انگلیسی: Maziar "Maz" Jobrani) معروف به ماز جبرانی، بازیگر سینما و استندآپ کمدی می‌باشد.

از جبرانی در برخی رسانه‌ها و محافل هنری به دلیل رفتارهایش روی صحنه با نام «پلنگ صورتی ایران» (Persian Pink Panther) نام برده می‌شود.

ماز جبرانی به جز اجرای برنامه‌های کمدی مانند تور «محور شرارت» در سال ۲۰۰۷ که تیتراژ آن به سخن معروف جرج دبلیو بوش درباره ایران، عراق و کره شمالی اشاره دارد، در تعدادی سریال و فیلم سینمایی نیز در آمریکا حضور داشته است.

وی علاوه بر سریال‌های: نظم و قانون (Law & Order)، جناح غربی (The West Wing)، بدون ردیا (Without a Trace)، پلیس کیود نیویورک (NYPD Blue)، اورژانس (ER)، مالکوم وسطی (Malcolm in the Middle) در فیلم‌های سینمایی «مترجم» و «هریم» نیز ایفای نقش نموده است.



### دو ماسک صورت ویژه آقایان

اکثر آقایان بعد از اصلاح صورت خود از مواد شیمیایی آرایشی و بهداشتی ویژه بعد از اصلاح استفاده می‌کنند و بسیاری از این مواد علاوه بر گران قیمت بودن، آسیب‌هایی نیز به پوست می‌رسانند. **طرز تهیه و استفاده ماسکهای خانگی ویژه بعد از اصلاح صورت آقایان:** مواد لازم برای تهیه ماسک اول: **خیار ۱ عدد متوسط، نعناع تازه ۱۰۰ گرم، سفیده تخم مرغ ۱ عدد-طرز تهیه و استفاده ماسک:** خیار را با پوست و نعناع تازه و سفیده تخم مرغ را با هم در مخلوط کن می‌ریزیم و کاملاً مخلوط می‌کنیم. سپس این ماسک را پس از اصلاح صورت به روی پوست تمیز صورت مالیده و پس از ۲۰ دقیقه صورت را می‌شوئیم. این ماسک علاوه بر خشک کردن و نرم کردن پوست و ضد التهاب بودن، سفیده تخم مرغ موجود در آن باعث سفت شدن پوست و جلوگیری از افتادگی پوست می‌شود.

مواد لازم برای تهیه ماسک دوم: **مایونز ۱ قاشق غذاخوری، ماست پرچرب ۱ قاشق غذاخوری، جوانه ماش ۲ قاشق غذاخوری، عسل ۱ قاشق مرباخوری، انواع مختلف حبوبات پخته شده ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری - طرز تهیه:** تمام مواد را با هم مخلوط کنید و روی صورت تمیز به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید و بعد با آب بشویید و برای مرطوب کردن از روغن زیتون یا بادام شیرین استفاده کنید.

که پشتیبانی که در یک رابطه به طرفین داده می‌شود، در واقع تسهیل کننده استقلال و خودکفایی است و خود را بی‌افراد در عوض حکم بازدارنده دارد همانند استعاره‌های بازدارنده فرهنگی. حاصل مطالعات فیزی نشان می‌دهد: همانطور که کودکان وقتی از حمایت و پشتیبانی والدین خود برخوردارند، در بستر امنیت، جسورانه تر و با ترس کمتری دست به خطر می‌زنند. در روابط بزرگسالان هم فضای امن و پشتیبانی زوج از یکدیگر، کنش بین افراد را بیشتر می‌کند و باعث می‌شود سختی و شکست را با سرعت بیشتری پشت سر بگذارند و بیش از پیش خطر نکنند.

به عنوان خواننده فداکار کتاب‌های استعاری این نکته را در ذهن خود داشته باشید، که به زن یا شوهر خود بگویید بدون حضور او هرگز چنین کتابی نوشته نمی‌شد.

**۲- هم فانه شدن امتحان فوبی برای ازدواج است** فرض کنید این موضوع کاملاً درست است. من سالیان متمادی به هم خانه شدن قبل از ازدواج اعتقاد داشتم و به افراد جوان هم توصیه می‌کردم. در حالیکه هم خانه شدن مانع تجربیات تازه آنها می‌شود. ما باید هم خانه شدن را امتحان کنیم، فقط به این امید که بدانیم چه کسانی ازدواج پایدار و طولانی دارند و چه کسانی از هم طلاق می‌گیرند؟

پژوهش «اسکات استندلی» و همکارانش نشان می‌دهد که هم خانه شدن قبل از ازدواج احتمال شکست را افزایش می‌دهد. تمایل به شقه کردن ازدواج، برای انجامش در آینده به جای گام نهادن در مرحله ای اجتناب ناپذیر را می‌گیرد.

ایده اصلی هم خانه شدن قبل از ازدواج ناکارآمد است. مردم با دلیل یا بی دلیل به سمت هم جذب می‌شوند که احتمالاً منجر به شکل گیری یک رابطه باشد ولی هم خانه شدن دلایل مختلفی مثل بیکار شدن، اجاره خانه و تسهیلات دیگر دارد که این نمی‌تواند آدم‌ها را به هم متعهد کند.

در اولین قدم هم ازدواج کردن صحیح نیست، چون گزینه‌های بسیار اجتناب ناپذیر و دلننگ کننده وجود دارد که افراد را همچنان به سمت تجرد خود سوق می‌دهد. گزینه‌های بسیار ساده‌ای که منجر به تصمیم ترک کردن همسر، فروپاشی خانواده می‌شود و از دلایل ساده‌ای چون از دست دادن دوستان، تبدیل به اموال دیگری شدن می‌آید.

**سومین مرحله:** هر هفته ۲ تا ۳ روز با وزنه تمرین می‌کنم. تمرین با وزنه، فقط مخصوص افرادی نیست که می‌خواهند عضله سازی کنند. تمرینات بدنسازی از دو روش، ترکیب بدن شما را بهبود می‌بخشند. اول اینکه اگر هنگامی که رژیم می‌گیرید با وزنه تمرین نکنید، وزنی که از دست خواهید داد، هم از عضله خواهد بود و هم از چربی. دوم اینکه با یک برنامه مقاومتی که به خوبی تدوین شده باشد، هم در بین تمرین و هم پس از آن چربی سوزی خواهید داشت. و قسمتی از آن چربی‌ها مستقیماً از شکم شما جدا خواهند شد! روتین من معمولاً حاوی اسکات،



**دلاویزترین شعر جهان**  
«دوستت دارم» را من، دلاویزترین شعر جهان یافته‌ام  
این گل سرخ من است  
دامنی پر کن از این گل که دهی هدیه به خلق  
که ببری خانه‌ی دشمن، که فشانی بر دوست  
راز خوشبختی هر کس به پراکندن اوست...

فریدون مشیری

## باورهای رایج و اشتباه درباره ازدواج

چه کسی می‌گوید وابستگی مغایر با استقلال است؟

ما باید قدر بدانیم، خصوصیت فراموشی و میان بر زدن مغز انسان باشیم، چون الگوی های رفتاری، حکایت‌ها یا استعاره های فرهنگی را تعدیل می‌کند. حتماً بارها و بارها حکایت‌های کوتاهی درباره روابط عاشقانه شنیده‌اید که به عنوان یک حقیقت هم پذیرفته شده‌اند. اگر به میزان پذیرش استعارات از سوی مردم شک دارید، کمی درباره پیامدهای استعارات سیاره‌ای که «جان گری» در کتاب تاثیرگذارش در سال ۱۹۹۰ با عنوان «مردان مریخی، زنان ونوسی» استفاده کرد، تحقیق کنید. آن وقت می‌بینید که چطور استعارات به طور کاملاً مشهود و زیر کانه مباحث فرهنگی را برای سال



ها تحت تاثیر خود قرار می‌دهند. بنابراین ما یک خرده اسطوره‌های از هم پاشیده و یک فرهنگ استعاری در هم کوبیده شده داریم که در مورد روابط آدم‌ها از زبان علم سخن می‌گویند و ما نباید آنها را باور کنیم. اینجا به دو مورد از این باورهای غلط اشاره می‌کنیم:

**۱- استقلال نقطه مقابل وابستگی است**  
مطمئن نیستیم که این باور از چه زمانی ملکه ذهن مردم شده است اما در برخی موارد، فرهنگ تصویری ما از یک زوج ایده‌آل دو شخصیت کاملاً مستقل در کنار هم است. زوج‌ها هر یک لایق و متکی به خود هستند اما با این وجود برده یکدیگر شده‌اند. در این بین وابستگی به واژه کثیفی بدل شده که نشانه‌ای از ضعف و ناتوانی است. آیا این امر واکنش به فرهنگ زنان خانه‌دار وابسته دهه پنجاه میلادی است یا محصول فمینیسم؟ خب، هیچ کدام این گزینه‌ها درست نیستند. حقیقت این است که تشریح رابطه وابسته، عجیب و کمی دور از عقل است و ذاتاً تناقض وابستگی را نشان می‌دهد.

تئوری دلبستگی «بروکه فینی» فرض را بر این می‌گیرد

## چربی‌های شکم تان را با ۹ مرحله آسان از بین ببرید

چربی‌های شکم یکی از مشکلاتی است که ممکن است با آن درگیر باشید. برای از بین بردن چربی‌های شکم روشهای زیادی وجود دارد. در این مقاله ۹ روش آسان برای از بین بردن چربی‌های شکم تان معرفی می‌کنیم.

**دلیل، قایقی، بارفیکس یا سیم‌کش، و پرس‌هایی با وزنه‌های سنگین و تکرارهای کم (۵ تا ۸ تکرار) است.** اما بعضی از تمرینات را هم در محدوده بین ۱۰ تا ۱۵ تکرار اجرا می‌کنم. هر جلسه تمرینی باید حدود ۴۵ دقیقه طول بکشد. من از هر وزنه‌ای که دم دست باشد بهره می‌برم تا تمریناتم را انجام دهم. دمبل، هالتر، کتل‌بل، کیسه شن، ماشین‌ها، و حتی وزن بدن خودم. فقط ۴ قدم تا از بین بردن چربی شکم تان فاصله دارید.

**چهارمین مرحله:** سپس من مقداری تمرین کاردیو انجام می‌دهم. یکی دو بار در هفته تمرینات کاردیو با سیستم اینترتوال شدید است، و بقیه‌اش هم تنها یک پیاده روی تند است که اولین کارم در صبح‌ها خواهد بود و بیشتر از ۳۰



درصدها خواهد بود و بیشتر از ۳۰ دقیقه می‌زنم. اهداف من، باید ۹۰ درصدشان به وقوع بپیوندند. بنابراین اگر ۵ هدف در روز دارم، هفته‌ای ۳۵ هدف خواهم داشت. و با توجه به نرخ برآورده شدن ۹۰ درصدی، هر هفته حداقل باید ۳۲ تا از اهدافم را تیک بزنم.

**سومین مرحله:** هر هفته ۲ تا ۳ روز با وزنه تمرین می‌کنم. تمرین با وزنه، فقط مخصوص افرادی نیست که می‌خواهند عضله سازی کنند. تمرینات بدنسازی از دو روش، ترکیب بدن شما را بهبود می‌بخشند. اول اینکه اگر هنگامی که رژیم می‌گیرید با وزنه تمرین نکنید، وزنی که از دست خواهید داد، هم از عضله خواهد بود و هم از چربی. دوم اینکه با یک برنامه مقاومتی که به خوبی تدوین شده باشد، هم در بین تمرین و هم پس از آن چربی سوزی خواهید داشت. و قسمتی از آن چربی‌ها مستقیماً از شکم شما جدا خواهند شد! روتین من معمولاً حاوی اسکات،

تا ۶۰ دقیقه هم طول نمی‌کشد. من نسبت به تمرین هوازی صبحگاهی‌ام، ذهنیتی خیلی خشک دارم و حتی برایش نیم درصد هم بهانه نمی‌تراشم!

اگر بخوایم از روزم بهترین استفاده را داشته باشیم، باید زودتر از رختخواب بیرون بیایم. اگر نشد، ۱۵ دقیقه صبح ورزش می‌کنم، ۱۵ دقیقه هم شب.

**پنجمین مرحله:** من یک رژیم غذایی ساده اما کارآمد را دنبال می‌کنم. اما اگر زیاد غذا می‌خورم، یا اینکه نمی‌توانم برای غذایم برنامه ریزی کنم، حواسم به این سه قانون ساده غذایی هست:  
- تخم مرغ برای صبحانه  
- ناهار، همیشه یک سالاد بر پایه پروتئین، و کلا ساندویچ حذف!  
- شام هم همیشه پروتئین و سبزیجات

منبع: fitnessmagazin.ir