

مردان شاخص



آنتونیو اسفندیاری

آنتونیو اسفندیاری «شعبده باز» با نام امیر اسفندیاری و در ۸ دسامبر ۱۹۷۸ در تهران متولد شده است. وی در نوزده سالگی به خاطر علاقه اش به فعالیت در زمینه شعبده بازی و این تصور که امیر نام مناسبی برای یک شعبده باز نیست، نام خود را به آنتونیو تغییر داد. او پس از آن به یک شعبده باز حرفه‌ای تبدیل شد. در حالی که آنتونیو مشغول شعبده بازی بود پس از اینکه به یک بازی پوکر Texas Hold'em دعوت شد به این بازی علاقه مند و پس از آن مشغول بازی پوکر شد. برادر کوچکتر او، پاشا، نیز پوکر بازی می‌کند. آنتونیو اسفندیاری در سال ۲۰۰۴ اولین عنوان تور پوکر جهانی خود و نزدیک به ۱/۴ میلیون دلار جایزه را در مسابقات کلاسیک پوکر لس آنجلس کسب کرد. او تنها چند ماه بعد اولین Bracelet World Series of Poker خود را در بازی Texas Hold'em به دست آورد. او پس از موفقیت‌های عمده دیگر، در سوم ژوئن ۲۰۱۲ بزرگترین جایزه تاریخ tournament buy-in خود را از آن خود کرد. او پس از غلبه بر ۴۷ شرکت کننده دیگر جایزه ای بالغ بر ۱۸۳۴۶۶۷۳ دلار را، که بزرگترین جایزه نقد تاریخ بازی پوکر است، از آن خود کرد. او با موفقیت در این رقابت رتبه اول کسب بالاترین جایزه را در تاریخ پوکر در دست دارد. آنتونیو در رقابت‌های جهانی پوکر در سال ۲۰۱۳ در One Drop High Roller tournament مقام چهارم و جایزه ۱۴۳۳۴۳۸ دلاری را کسب کرد. آنتونیو در سال ۲۰۱۲ کتاب «رازهای شعبده باز برای بردن مسابقات» را، که کتابی راهبردی در مورد بازی پوکر است، برای خوانندگان الکترونیکی نوشت.



عوارض صابون برای صورت

بسیاری افراد هنگام بیدار شدن از خواب، عادت دارند صورتشان را با صابون بشویند. صابون و سایر شوینده‌ها دارای موادی هستند که می‌تواند به پوست آسیب برساند و استفاده طولانی مدت از آن پوست صورت را خشک، زبر و کدر می‌کند. همچنین افرادی که پوست چربی دارند بر این باور هستند که برای کاهش چربی پوست خود بهتر است صورت خود را با شوینده‌ها و صابون بشویند در صورتی که با این کار ممکن است چربی پوست خود را دستکاری کنند و موجب چربی یا خشکی بیش از حد پوست خود و همچنین پوست پوست شدن آن و افزایش آکنه‌های پوستی شوند. در واقع شوینده‌های شیمیایی سبب بر هم خوردن تعادل چربی بدن و پوست شما می‌شوند. علاوه بر این، پوست صورت بسیار حساس است و می‌تواند بیشتر از قسمت‌های دیگر بدن تحت تاثیر مواد شیمیایی و شوینده قرار گیرد. برای اطمینان از نتایج استفاده نکردن از صابون برای شست‌وشوی صورت، دسته‌ای از افراد با پوست‌های مختلف به مدت یک هفته از صابون و مواد شوینده استفاده نکردند و تنها صورت خود را با آب ولرم شستند. نتایج این کار حیرت آور بود. بعد از یک هفته صورتشان می‌درخشید و شفاف و لطیف شده بود. پس توصیه می‌شود برای بر طرف کردن چربی و آلودگی پوست خود، آن را فقط با آب ولرم بشویند و سپس «کریستینا» چربی و آلودگی آن را با کمک دستمالی لطیف تمیز کرده و با آدامس یا کرم صورتتان را نشویند.

دارید این عارضه یا چه نشانه‌هایی در بدن افراد بروز میدهد چگونه قابل پیشگیری است و مبتلایان از چه روش‌های درمانی برای این مشکل باید کمک بگیرند

تصلب شرایین یا آترواسکلروزیس (Atherosclerosis) - سخت و باریک شدن رگ‌های خونی - بسیار آرام و خاموش پیشرفت کرده و آرام آرام موجب مسدود شدن رگ‌های خونی شده و جریان خون را به خطر می‌اندازد. تصلب شرایین یکی از دلایل اصلی حمله‌های قلبی، سکته و بیماری عروق محیطی است که به طور عمومی بیماری‌های قلبی-عروقی نامیده می‌شوند. بیماری‌های قلبی-عروقی یکی از اصلی‌ترین علل مرگ در سراسر جهان به شمار می‌رود.

شریان‌ها رگ‌های خونی هستند که خون را از قلب به سراسر بدن منتقل می‌کنند. این رگ‌ها با لایه‌ای از سلول‌ها که اندوتلیوم نامیده می‌شوند پوشانده شده‌اند. اندوتلیوم در تلاش است داخل این شریان‌ها را صاف و صیقلی نگه دارد که جریان خون راحت صورت گیرد.

طبق نظر کارشناسان، تصلب شرایین با تخریب اندوتلیوم که بخاطر فشارخون بالا، کشیدن سیگار یا کلسترول بالا اتفاق می‌افتد، آغاز می‌شود. این تخریب موجب ایجاد پلاک یا رسوب می‌شود. وقتی کلسترول بد یا LDL از اندوتلیوم تخریب شده عبور می‌کند، وارد جداره شریان می‌شود. این باعث می‌شود گلوبول‌های سفید خون وارد شده و بخواهند کلسترول بد را هضم کنند. به مرور زمان، انباشته شدن کلسترول و سلول‌ها باعث ایجاد رسوب در شریان می‌شود. پلاک یا رسوب در واقع انباشته شدن کلسترول، سلول‌ها و پسماندهایی است که باعث ایجاد برآمدگی در دیواره شریان می‌شود. با پیشرفت تصلب شرایین، این برآمدگی بزرگ‌تر می‌شود. و وقتی به اندازه کافی بزرگ شد، باعث انسداد شریان می‌شود. این اتفاق در کل بدن شما خواهد افتاد. در نتیجه آن، نه تنها قلبتان به خطر می‌افتد بلکه در معرض سکته و سایر مشکلات و بیماری‌ها نیز قرار خواهید گرفت. تصلب شرایین معمولاً هیچ علامت و نشانه‌ای تا سنین میان‌سالی یا پیری ندارد. اما با جدی‌تر شدن این باریک شدن رگ‌ها، در جریان خون خلل ایجاد کرده و باعث درد می‌شوند. این انسدادها ممکن است باعث پارگی نیز

تحقیقات فونگ نشان می‌دهد که به طور همزمان تجربه سیگنال احساسات مختلفی که معمولاً با هم تجربه نشده اند، به طور مثال هیجان و سرخوردگی، که حتی در محیط نامعمول و در روابط نامعمول رخ می‌دهد، به شدت باعث افزایش حساسیت متمرکز غیرمعمول و در نتیجه خلاقیت می‌شود.

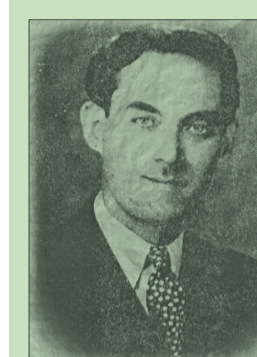
تحقیقات فونگ نیز نشان می‌دهد تردید احساسی و غیر عادی بودن محیط عواملی برای ایجاد انگیزش و خلاقیت است. حتی کارکنان هم بر این باور دارند که باید محیط کارشان را از حالت معمول و همیشگی در بیاورند. این تغییرات باعث افزایش تفکر خلاق و روحیه کشف و تحلیل می‌شود. شرکت‌هایی که نیاز به نوآوری کارکنان خود دارند مثل دیزنی و موسسه طراحی و مشاوره آیدیوو به خوبی به این امر واقفند. برای همین شرکت آیدیوو در دفتر کالیفرنیا خود، هواپیما و دوچرخه معلق از سقف آویزان کرده، در ورودی را با تسیخ پوشانده است و چراغ‌های درخت کریسمس بر روی صفحه نمایش در تمام طول سال قرار داده است. هر قسمت این شرکت را اسباب بازی پر کرده و نمونه‌های اولیه پروژه‌های قدیمی همچنان در سالن قرار دارند.

در واقع، مطالعات روان‌شناختی متعددی نشان می‌دهد که تیر خلاص خلاقیت تجربه حوادث غیر معمول و غیر منتظره است. رویدادهای غیر منتظره قطعاً می‌تواند ترکیب احساسات و عواطف مختلط باشد. برای رسیدن به آنچه تحقیقات فونگ نشان می‌دهد، به انجمن‌ها و محافلی بروید که ایده‌های غیرمعمول را پرورش می‌دهند.

بودند ولی فیلم‌گره‌ها به سادگی شگفت‌انگیز بود و ذهن را گسترش بیشتری داد (افراد مورد تحقیق شور و هیجان بیشتری نسبت به محرک داشتند). در حالیکه کلیپ دسر که شدت انگیزش بالاتری دارد، دامنه گسترده اندک و جذابیت اندکی داشت (افراد مورد مطالعه بیشتر بر روی جزئیات تمایل داشتند تا محرک هدف).

واکنش افراد مورد پژوهش که در معرض کلیپ‌هایی با بار احساسات منفی مواجه شده‌اند، نشان می‌دهد: افرادی که در معرض غم و اندوه قرار گرفتند، حالت انگیزش اندک و کانون توجه پراکنده و افرادی که در معرض احساسات نفرت انگیز قرار گرفتند، انگیزش بالا و گستره تمرکز بسیار بسته و متمرکز داشتند.

ما به ندرت کاملاً خوشحال و یا صرفاً ناراحتیم، بلکه تمایل به تجربه احساسات مختلط داریم. تجربه همزمان احساسات مثبت و منفی بر خلاقیت می‌افزاید و در تحقیقات



رهی معیری

ساقی بده پیمان‌های ز آن می‌که بی‌خویشم کند
بر حسن شور انگیز تو عاشق تر از پیشم کند

زان می‌که در شبه‌های غم بارد فروغ صبحدم
غافل کند از بیش و کم فارغ ز تشویشم کند

نور سحر گاهی دهد فیضی که می‌خواهی دهد
با مسکنت شاهی دهد سلطان درویشم کند

سوزد مرا سازد مرا در آتش اندازد مرا
وز من رها سازد مرا بیگانه از خویشم کند

بستاندای سروسهی! سودای هستی از رهی
یغما کند اندیشه را دور از بد اندیشم کند

آیا احساسات مانع خلاقیت است؟

هنرمندان و دانشمندان در طول تاریخ، متوجه نعمتی شدند که خلاقیت و بینش آنها را تکمیل می‌کند. اینستین تحقق یافتن نظریه نسبت عام خود را به عنوان شادترین لحظه زندگی اش توصیف کرد. حتی در بین نویسندگان مثل ویرجینیا وولف هم این نعمت خلاقیت به چشم آمده است: «عجیب است که چطور قدرت خلاقیت تمام جهان را در یک لحظه به ارمغان می‌آورد.»

اما نشانه‌های بروز خلاقیت چیست؟ آیا احساسات محرک خلاقیت هستند؟ دیدگاه تاریخی روانشناسی این است که احساسات مثبت منجر به خلاقیت می‌شود، چرا که ذهن را باز و گسترده می‌کند. در حالیکه احساسات منفی برای خلاقیت مضر است، چرا که تمرکز ذهن را از بین می‌برد. اما این دیدگاهی ساده‌انگارانه در بررسی دلایل خلاقیت است.

این درست است که کانون توجه افراد نقش مهمی در خلاقیت دارد. یک دامنه گسترده متمرکز که با ایده‌های شناور آزاد در می‌آمیزد و در نهایت منجر به توجه خطی به موضوعی خاص می‌شود و گام به گام به هدف نزدیک می‌شود.

با این حال، تحقیقات تازه نشان می‌دهد تاثیرات احساسات خوب و بد مهمترین عامل برهم زدن کانون توجه خلاقانه نیستند. در هفت سال گذشته، تحقیقات انجام شده توسط روانشناس ادی هارمون جونز و همکارانش نشان می‌دهد که تاثیرات احساسات در تغییرات بحرانی و گسترده، به بار ارزشی احساسات ربطی ندارند. (احساسات مثبت در مقابل احساسات منفی) اما شدت انگیزه و اینکه احساسات اجباری یا اجتناب‌ناپذیرند، اهمیت دارد. به عنوان مثال، لذت بردن یک هیجان مثبت است، اما ممکن است شدت انگیزه پایینی داشته باشد. در مقابل آرزو یک هیجان مثبت با

بهره‌های شناور آزاد در می‌آمیزد و در نهایت منجر به توجه خطی به موضوعی خاص می‌شود و گام به گام به هدف نزدیک می‌شود.

با این حال، تحقیقات تازه نشان می‌دهد تاثیرات احساسات خوب و بد مهمترین عامل برهم زدن کانون توجه خلاقانه نیستند. در هفت سال گذشته، تحقیقات انجام شده توسط روانشناس ادی هارمون جونز و همکارانش نشان می‌دهد که تاثیرات احساسات در تغییرات بحرانی و گسترده، به بار ارزشی احساسات ربطی ندارند. (احساسات مثبت در مقابل احساسات منفی) اما شدت انگیزه و اینکه احساسات اجباری یا اجتناب‌ناپذیرند، اهمیت دارد. به عنوان مثال، لذت بردن یک هیجان مثبت است، اما ممکن است شدت انگیزه پایینی داشته باشد. در مقابل آرزو یک هیجان مثبت با



تصلب شرایین و پیشگیری از بروز آن

نشانه‌هایی از این بیماری را در خود دارند. در تحقیقی که روی ۲۶۲ فرد به ظاهر سالم انجام گرفت، مشخص شد که: ۱. ۵۲٪ به نوعی از تصلب شرایین مبتلا بودند.

۲. ۸۵٪ از آنهایی که بالاتر از ۵۰ سال سن داشتند، دچار تصلب شرایین بودند. ۳. ۱۷٪ از نوجوانان نیز به تصلب شرایین مبتلا بودند.

هریکچکدام از این افراد علائمی نداشته و در تعداد اسین کمی از آنها شریان‌های خونی باریک شده بودند. این نوع اولیه بیماری بود که فقط توسط آزمایشاتی خاص قابل تشخیص بود.

اگر ۴۰ سال دارید و به طور عمومی سالم هستید، ۵۰٪ احتمال ابتلا به تصلب شرایین جدی را در طول زندگی‌تان دارید. با بالا رفتن سن این خطر بیشتر می‌شود. اکثریت افراد بزرگسال بالای ۶۰ سال به نوعی از تصلب شرایین مبتلا

شده و موجب می‌شود خون در محل پارگی داخل رگ لخته شود.

تصلب شرایین و حمله‌های پلاک پلاک‌های ایجاد شده در اثر تصلب شرایین به طرق مختلف عمل می‌کنند. ۱. ممکن است داخل دیوار رگ بمانند.

پلاک در آنجا تا اندازه‌ای مشخص رشد کرده و متوقف می‌شود. از آنجا که این پلاک جریان خون را مسدود نمی‌کند، موجب بروز علائمی نخواهد شد.

۲. پلاک‌ها آرام‌آرام و به صورتی کنترل‌شده در مسیر جریان خون رشد می‌کنند و در آخر موجب انسداد می‌شوند. درد در سینه و پاها یکی از علائم معمول آن است.

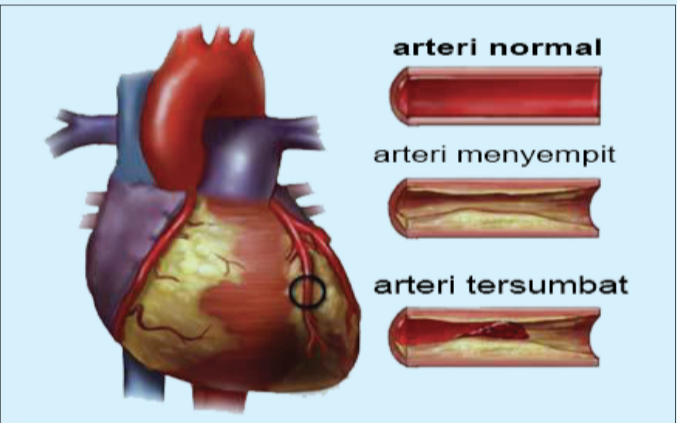
۳. بدترین وضعیت در این مشکل این است که این پلاک‌ها به طور ناگهانی پاره شده و باعث لخته شدن خون در شریان شود. اگر این مشکل در مغز ایجاد شود، موجب سکته و در قلب

موجب حمله قلبی خواهد شد. پلاک‌های ایجاد شده در تصلب شرایین موجب سه بیماری متداول قلبی-عروقی می‌شوند:

۱. بیماری قلبی کرونری: پلاک‌های اصلی در شریان‌های قلب موجب آنژین (درد قفسه سینه) می‌شود. پارگی ناگهانی پلاک‌ها و لخته شدن خون موجب مرگ عضلات قلبی می‌شود. این یک حمله قلبی یا انفارکتوس می‌کارد می‌باشد.
۲. بیماری عروق مغزی: پلاک‌های پاره‌شده در شریان‌های مغز موجب سکته می‌شوند که می‌تواند تخریب دائمی مغز را به دنبال داشته باشد. انسداد موقتی در شریان هم می‌تواند موجب حملات ایسکمی گذرا (TIA) شود که علائم هشداردهنده سکته هستند.
۳. بیماری عروق محیطی: باریک شدن شریان‌های پا که بخاطر پلاک ایجاد می‌شود، موجب ضعیف شدن گردش خون شده و در زمان راه رفتن ایجاد درد کرده و بهبود زخم‌ها را نیز کند می‌کند. نوع جدی و شدید این بیماری می‌تواند منجر به انفارکتوس شود.

تصلب شرایین زود شروع می‌شود. در سربازان جوان آمریکایی که در جنگ کره و ویتنام کشته شدند، مشخص شد که یک سوم آنها نشانه‌های اولیه تصلب شرایین را داشتند.

حتی امروز نیز تعداد زیادی از جوانان



هستند اما هیچ علائم مشخصی ندارند. اما خوشبختانه، آمار مرگ‌ومیر ناشی از تصلب شرایین طی ۳۰ سال گذشته تا ۲۵ درصد کاهش داشته است. این هم بخاطر تغییر در سبک زندگی مردم و ارتقای درمان‌های پزشکی است.

۱. پیشگیری از تصلب شرایین
- تصلب شرایین یک بیماری پیش‌رونده است اما قابل پیشگیری است. بعنوان مثال، ۹ عامل خطرزای زیر دلیل اصلی ۹۰٪ حملات قلبی است:
۱. کشیدن سیگار ۲. کلسترول بالا
۳. فشارخون بالا ۴. دیابت
۵. چاقی ناحیه شکم ۶. استرس
۷. نخوردن میوه‌ها و سبزیجات
۸. مصرف نوشیدنی‌های الکلی
۹. نداشتن ورزش منظم

احتمالاً متوجه شده‌اید که همه اینها یک وجه اشتراک دارند: می‌توانید تغییری در آن ایجاد کنید. متخصصین همه بر این عقیده‌اند که با کاهش عوامل خطرزا می‌توانید احتمال بروز بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش دهید. مصرف یک عدد قرص اسپرین در روز برای آنهایی که در خطر متوسط تا بالای این بیماری قرار دارند اهمیت زیادی دارد. اسپرین از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. قبل از شروع مصرف این دارو حتماً به پزشکتان مشورت کنید زیرا ممکن است عوارض جانبی برایتان به همراه داشته باشد.