

مردان شاخص



محمدعلی کشاورز

محمدعلی کشاورز (زاده ۲۶ فروردین ۱۳۰۹ اصفهان) بازیگر سینما و تئاتر و تلویزیون ایران است. وی دارای نشان درجه یک فرهنگ و هنر است. او در شهر اصفهان، محله سیچان (سیچون) به دنیا آمد. خاندان وی اصلتاً از گرجی تبارانی بوده که در زمان شاه عباس به ایران آمده و مسلمان شده‌اند. وی فارغ‌التحصیل هنرستان هنرپیشگی تهران و دانشکده هنرهای دراماتیک است. او از فارغ‌التحصیلان رشته نقشه برداری نیز می‌باشد. فعالیت هنری‌اش را از سال ۱۳۳۹ با حضور در نمایش «ویولن‌ساز کره‌مونا» آغاز کرد و سپس با ایفای نقش در نمایش‌هایی همچون «انتیگون»، «آندورا»، «ادیپوس شهریار»، «بازی استریندبرگ»، «دایی وانیا»، «عاشق مترسک»، «لیخندباشکوه آقای گیل» و «شماره دیگر به بازیگری حرفه‌ای در تئاتر بدل شد. او در سال ۱۳۵۲ از همسرش جدا شد، بعد از آن هم دیگر ازدواج نکرد. حاصل آن ازدواج، دختری به‌نام نلی است. نلی در بلژیک زندگی می‌کند و نقاشی تدریس می‌کند.

در سال ۱۳۴۷ به تلویزیون رفت و کارگردانی هنری قسمت‌هایی از سریال «خانه قمر خانم» را به عهده گرفت. کشاورز در سریال‌های تلویزیونی زیادی همچون دایبی جان ناپلئون، «آتش بدون دود»، «هزارستان»، «سربداران»، «سلطان و شبان»، «گرگ‌ها»، «پدرسالار» و ... به نقش آفرینی پرداخته است. او برای نخستین بار در سال ۱۳۴۳ با فیلم شب قوزی ساخته فرخ غفاری بازیگری سینما را نیز تجربه کرد و تاکنون در ۴۷ فیلم سینمایی ایفای نقش کرده‌است.



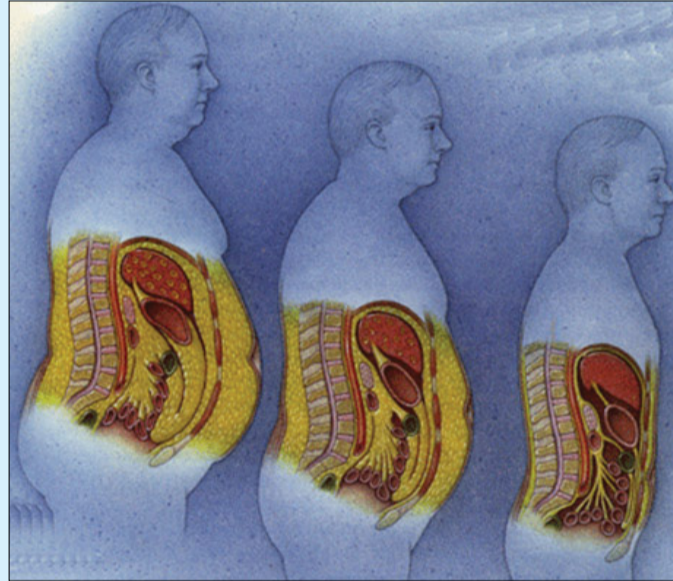
هذیان گویی افراد سالمند

برخی افراد سالمند با ابتلا به آلزایمر دچار هذیان گویی و یادآوری خاطراتی می‌شوند که هرگز اتفاق نیفتاده‌اند. زندگی مانند یک فالپچه است که با خاطرات و حوادث و افرادی که می‌شناسیم بافته شده است. متأسفانه آلزایمر، خاطرات را از بین می‌برد. کسی که از بیمار مبتلا به آلزایمر مراقبت می‌کند باید سعی کند این خاطرات را ثبت و ضبط کند. این بانک خاطرات می‌تواند زمانی که بیماری پیشرفت کرد، کاربرد پیدا کند. **۳. خاطرات را به صورت یک فایل پر از عکس از تمامی اعضای فامیل یا مکان‌هایی که تاکنون فرد سفر کرده است، جمع‌آوری کنید.** حوادث مهم زندگی بیمار را یادداشت و توصیف کنید. **۴. سعی کنید تمام عکس‌ها، بریده‌های روزنامه، نامه‌ها، کارت پستال‌ها، کارت دعوت‌ها و یادداشت‌های مهم زندگی او را جمع‌آوری کنید.** به محض بروز علائم آلزایمر، خاطرات زندگی او را از زبان خودش ضبط و نگهداری کنید. **۵. بهترین کاری که به نفع خود بیمار هم هست، سؤال کردن درباره خاطرات قدیمی از او است.** درباره جشن ازدواج او و سنت‌های آن زمان از او سؤال کنید. از بازی‌های کودکی او بپرسید. این شیوه، به ویژه زمانی که بیماری پیشرفت کرده است بسیار مناسب است زیرا خاطرات قدیمی بیشتر در ذهن او باقی می‌ماند. **۶. مناسب است زیرا خاطرات قدیمی بیشتر در ذهن او باقی می‌ماند.** اگر خود بیمار نمی‌تواند کمک چندانی بدهد، بر کسی خواهد بود، کند، از همسایه‌ها و آشنایان قدیمی افراد با وجود باید حین ورزش کمک بگیرید. ریزم‌هایی سخت مایعات بیشتری بنوشید.

عدم موفقیت در آب کردن چربی شکم

البته حتما می‌دانید که ترک سیگار نیز باعث چاقی می‌شود. بعد از ترک سیگار افراد به طور متوسط ۲٫۵ کیلوگرم و حتی بیشتر چاق می‌شوند. اما در عین حال میتوان بعد از ترک سیگار، با تغییر سبک زندگی لاغر شد، چون حس چشایی برمی‌گردد و فرد به خوبی طعم مواد غذایی را درک می‌کند. در نتیجه می‌تواند کمتر غذا بخورد و بیشتر لذت ببرد. **خواب خوب و کافی ندارد.** بد خوابیدن باعث افزایش اندازه دور کمر می‌شود. در ماه مارس سال ۲۰۱۶، نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان داد افرادی که بعد از ساعت ۱۱ شب می‌خوابند کالری بیشتری دریافت می‌کنند و بیشتر در معرض اضافه وزن قرار می‌گیرند.

و قدمی بزنید. حرکات کششی انجام دهید و اجازه ندهید بدن تان یک جا و بی‌تحرک بماند. **از سندرم کوشینگ رنج می‌برید** البته این مشکل بسیار نادر است، اما اگر با تمام تلاش‌ها موفق به آب کردن شکم تان نمی‌شوید، احتمال دارد پای عملکرد بد هورمونی در میان باشد. یک بیماری به نام سندرم کوشینگ وجود دارد که باعث تولید بیش از اندازه ی هورمون کورتیزول می‌شود. ترشح بیش از اندازه ی این هورمون از غدد فوق کلیوی باعث تجمع چربی‌ها در دور شکم می‌شود. از علائم دیگر این بیماری می‌توان به چاقی در ناحیه ی صورت، آب شدن عضلات، کبودی و خون‌مردگی‌های خود به خودی، پوست بسیار حساس و نازک و ترک‌های ارغوانی رنگ اشاره کرد.



در نوامبر سال ۲۰۱۵ نیز نتایج پژوهش دیگری به اثبات رساند اختلاف زمانی زیاد بین ساعات بیدار شدن در روز آخر هفته و در طول هفته با افزایش اندازه دور کمر ارتباط دارد. این تاثیر خود را در ۴۵ شرکت کننده نشان داده بود. به عقیده متخصصان، افرادی که به اندازه کافی نمی‌خوابند و یا خواب بدی دارند، به سادگی از عهده آب کردن چربی‌های دور شکم شان بر نمی‌آیند. به عقیده این محققان اندازه دور کمر افرادی که کمتر از ۶ ساعت و یا بیشتر از ۹ ساعت در شب می‌خوابند به مراتب بزرگتر است و این افراد بیشتر در معرض اختلالات متابولیکی مانند دیابت قرار می‌گیرند. چرا؟ چون نداشتن خواب کافی باعث ایجاد خستگی می‌شود بنابراین تحرک بدنی فرد کاهش پیدا می‌کند. در نتیجه فرد چاق می‌شود و یا نمی‌تواند آنطور که باید وزن کم کند. علاوه بر این نداشتن خواب کافی در تولید کورتیزول اختلال بوجود می‌آورد. در نتیجه افزایش میزان اندکی از این هورمون نیز در طولانی مدت باعث افزایش چربی‌های دور شکم می‌شود.

زندگی در محیط پرسرو صدا اگر در محیطی شلوغ و پرهمایو زندگی کنید، احتمال اینکه اندازه دور کمرتان افزایش یابد زیاد است. نتایج یک پژوهش سوئدی که در ماه می سال ۲۰۱۵ به چاپ رسید نشان می‌دهد اندازه ی دور کمر اهالی استکهلم با افزایش هر ۵ دسیبل صدا به میزان ۰٫۲۱ سانتیمتر افزایش پیدا می‌کند. نخستین دلیل این مسئله عدم خواب درست به خاطر سر و صدای زیاد است. از آنجایی که احساس خستگی می‌کنید تحرک فرد کمتر شده و امکان اضافه وزن بالا می‌رود. دلیل دوم افزایش میزان کورتیزول در بدن است. تولید این هورمون که به هورمون استرس معروف است می‌تواند به دلیل کمبود خواب یا زندگی در محیط پر سروصدا دچار اختلال شود. البته این تاثیر چندان زیاد نیست، اما به هر حال بهتر است شناخته شود. **سیگار که می‌کشید** همانطور که می‌دانید مصرف دخانیات تاثیر بدی روی سلامتی بدن دارد. در بین این اثرات سوء می‌توان به تجمع چربی در شکم اشاره کرد.



می‌تراود مَهتاب می‌درخشد شَب تاب، نیست یک دم شکند خواب به چشم کس ولیک غم این خفته ی چند خواب در چشم ترم می‌شکند. نگران با من استاده سخر صبح می‌خواهد از من کز مبارک دم او آوزم این قوم به جان باخته را بلکه خبر در جگر لیکن خاری از زه این سفرم می‌شکند...

عوامل خسته شدن یک ورزشکار

متخصصان می‌گویند اگر در حین انجام فعالیت‌های ورزشی روزانه احساس می‌کنید فشار بسیار زیادی به بدن تان وارد می‌شود، زود خسته شده‌اید، یا اصطلاحاً کم آورده‌اید و دیگر به این راحتی‌ها نمی‌توانید به ورزش ادامه دهید، پای عامل یا عوامل دیگری در میان است که احتمالاً خودتان از آن‌ها بی‌خبرید. این شکایت بسیاری از افراد است که با یک دنیا انگیزه شروع به دویدن می‌کنند و بسیار هم سرخوشند، اما پس از دو-سه دقیقه ناگهان احساس می‌کنند نفس کشیدن برایشان بسیار دشوار است و توانی برای دویدن و ورزش کردن ندارند. به گزارش پروپنشن، دکتر جنت همیلتون، متخصص فیزیولوژی ورزشی، می‌گوید: این مشکلی است که باید جدی‌اش گرفت زیرا به احتمال زیاد عامل یا عوامل مهمی در بروز آن دخیلند. در ادامه از هفت عامل مهم در این زمینه مطلع شوید که خانم همیلتون برشمرده است:

۱. کم‌خوابی و استرس استرس روزانه و خواب بی‌کیفیت شبانه اگر استمرار داشته باشند دست‌به‌دست هم می‌دهند تا نفس تان را حین ورزش ببرند. اگر وسط ورزش کردن احساس می‌کنید انرژی بدن تان افت شدیدی کرده، پیش از هر چیز باید روال زندگی یکی دو هفته اخیرتان را مرور کنید. بهترین کار این است که در هر نوبتی که ورزش می‌کنید حواستان به سه مسأله مهم باشد و آن‌ها را یادداشت کنید: حین ورزش چقدر احساس راحتی یا ناراحتی می‌کنید، چقدر استرس دارید، و شب قبل چقدر خوابیده‌اید؟ اگر پس از چند نوبت ورزش یادداشت‌هایتان می‌گوید که عموماً کم می‌خوابید، استرس زیادی دارید و هنگام ورزش چندان حس و حال خوشایندی ندارید، علتش را باید در همین کم‌خوابی و استرس جست‌وجو کنید.



مشکل تیروئید بسیار شایع است: از هر هشت زن یک نفر در طول زندگی‌اش به‌نوعی مشکل تیروئید مبتلا می‌شود. مهم‌تر اینکه حدود ۶۰ درصد مبتلایان اصلاً نمی‌دانند که چنین مشکلی دارند. **۷. کربوهیدرات ناکافی** باید کالری بیشتری از آنچه که دریافت می‌کنید بسوزانید تا چربی‌هایتان آب شود، اما در عین حال باید کالری کافی هم به بدن تان برسانید تا انرژی مورد نیاز برای ورزش و درواقع بسوزاندن کالری حین ورزش تأمین شود؛ و مهم‌ترین منبع این کالری کربوهیدرات، یا همان منابع نشاسته‌است. بنابراین اگر رژیم گرفته‌اید و هنگام ورزش فشار زیادی به بدن تان وارد می‌شود، باید از طریق مصرف کربوهیدرات‌ها کالری بیشتری به بدن تان برسانید و هرگز از رژیم‌های غذایی که کربوهیدرات بسیار کمی را تجویز می‌کنند تبعیت نکنید! اکثر خانم‌ها باید ۱۲۰۰ تا ۱۴۰۰ کالری در روز به بدن تان برسانند تا به راحتی بتوانند کارهای معمول زندگیشان را انجام دهند.

۲. اسیدی شدن بدن بدن برای انجام ورزش سنگین کربوهیدرات‌ها را به سوخت تبدیل می‌کند، و محصول جانبی این فرایند آزاد شدن یون‌های هیدروژن است. حال، هرچه بیشتر و سخت‌تر ورزش کنید، مقدار بیشتری از این یون‌ها در بدن تان انباشته خواهد شد و سبب می‌شود تعادل اسیدی-قلیایی بدن به‌هم بخورد و بدن اسیدی‌تر شود. همین اسیدی شدن هم هست که باعث احساس درد و کوفتگی پس از انجام ورزش و فعالیت جسمانی می‌شود. **۴. کم‌خونی** کم‌خونی سبب می‌شود اکسیژن مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های سنگین به بدن نرسد. علتش هم این است که میزان گلبول‌های قرمز، که حامل این اکسیژن هستند، در مبتلایان به کم‌خونی بسیار کم است. کم‌خونی علائم دیگری نیز دارد که از آن جمله می‌توان به بی‌خوابی، سرگیجه، گرفتگی پاها، و رنگ‌پریدگی اشاره کرد.

۵. کمبود آب بدن کاهش آب بدن سبب می‌شود خون غلیظ شود. در نتیجه برای قلب دشوارتر خواهد بود که خون را پمپاژ کند و به همه بخش‌هایی که لازم است برساند. حال اگر هنگام ورزش عرق فراوان هم بکنید، مشکل مضاعف می‌شود، زیرا هم بدن تان آب بیشتری از دست می‌دهد و هم الکترولیت مورد نیاز سلول‌های عضلات از بدن تان خارج می‌شود. برای پیشگیری از چنین مشکلی و به‌منظور اطمینان از تأمین آب کافی بدن حین ورزش، قبل و بعد از هر بار ورزش سنگین خودتان را وزن کنید. اگر در اثر انجام ورزش بیش از ۲ درصد وزن بدن تان را از دست داده‌اید (مثلاً اگر وزن شما قبل از ورزش ۷۰ کیلوگرم باشد، ۲ درصد وزن تان معادل