

مردان شاخص



بهروز وثوقی

بهروز وثوقی (زاده ۲۰ اسفند ۱۳۱۶) در شهر خوی، آذربایجان غربی، بازیگر ایرانی پرسابقه و سرشناس سینما و تئاتر اهل ایران است. وثوقی قبل از بازیگری در سینما، کارمند اداره دارایی و بعد دوبلور و گوینده رادیو تلویزیون بود. بهروز وثوقی در آثار کارگردانان نامداری چون ساموئل خاچیکیان، ناصر تقوایی، امیر نادری، فریدون گله، مسعود کیمیایی، خسرو هریتاش، علی حاتمی، ژان نگولسکو، رضا بدیعی، شیرین نشاط، جیمز فارگو، بهمن قبادی، جلال مقدم و شاپور قریب ایفای نقش کرده و در موفقیت بهترین فیلم‌های مسعود کیمیایی همچون قیصر، گوزن‌ها، داش آکل، رضا موتوری و خاک تأثیر فراوانی داشته‌است. او در طول فعالیت هنری‌اش بارها نامزد و برنده جوایز جشنواره‌های مختلف شد که از مهمترین آنها می‌توان به کسب دو مجسمه سپاس بهترین بازیگر نقش اول مرد برای فیلم‌های قیصر و رضا موتوری، و جایزه بز بالدار جشنواره جهانی فیلم تهران برای فیلم گوزنها اشاره کرد. بهروز وثوقی به‌خاطر

نقش شمایل‌وارش در فیلم قیصر از سوی سینمادوستان ایرانی به «قیصر سینمای ایران» ملقب شده است. بهروز وثوقی از ستایش‌شده‌ترین و به عقیده بسیاری از اهالی سینما و هنرمندان (مانند فریبرز عرب نیا، خسرو شکیبایی، پرویز فنی‌زاده، پرویز پرستویی، داریوش اقبالی، بهمن قبادی، مهدی هاشمی، فاطمه معتمدآریا، پژمان بازغی، حامد بهداد، سعید راد و شهاب حسینی و بابک حمیدیان...) بهترین بازیگر تاریخ سینمای ایران است.



مقدار فشار خون نرمال چقدر است

فشار خون نیرویی است که جریان خون در دیواره رگها وارد می‌کند. فراموش نشود که برای جریان خون در سراسر بدن وجود فشار خون بسیاری ضروری است. فشار خون در حالت‌های گوناگون متفاوت است. در هنگام خواب و استراحت کمتر و در هنگام هیجان و فعالیت بیشتر است. به طور کلی فشار خون بالا خطرناک است. باید هر چه زودتر درمان شود زیرا به اندام‌های مهم بدن به ویژه قلب آسیب می‌رساند. خطرات بیماری رگهای قلبی ناشی از عواملی مانند افزایش کلسترول خون، سیگار کشیدن، انواع دیابت و بزرگی بطن چپ نیز هنگامی که با فشار خون بالا همراه شوند، بیشتر است. اگر فشار خون شما همیشه بالاتر از ۱۴۰/۹۰ باشد به فشار خون بالا مبتلا هستید. البته گاهی مواقع حتی مقادیر کمتر از آن نیز قلب را در معرض خطر قرار می‌دهد. سعی کنید میزان فشار خون را در اندازه ۱۲۰/۸۰ یا کمتر حفظ نمایید. فراموش نکنید که مقادیر بیشتر از این خطر ابتلا به مشکلات قلبی را همراه دارد. عوامل زمینه ساز بروز فشار خون بالا در بسیاری از موارد ناشناخته هستند ولی بروز آن می‌تواند به سابقه خانوادگی، جنس، سن، نژاد، استرس، مصرف سیگار، تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگها)، چاقی و رژیم غذایی پر نمک و پر کلسترول بستگی داشته باشد.

این شرایط برای کمتر نوشیدن مشروبات الکلی با خود در جدالند. شما می‌توانید علائم افسردگی در خودتان را فهرست کنید، ممکن است در مدت زمان کوتاهی ناپدید شوند یا ظاهراً به فراموشی سپرده شوند ولی باید یک قرار ملاقات با پزشک خود بگذارید و در این باره با او حرف بزنید. پزشک در بررسی اولیه اگر علائم زیادی داشته باشید، مقدار تستوسترون یا عملکرد تیروئید بدن شما را اندازه می‌گیرد تا مطمئن شود دلایل فیزیکی منجر به عوارض فوق نشده باشند.

اگر معلوم شود که دچار افسردگی هستید، دکتر با داروهای ضدافسردگی یا پیشنهاد مشاوره با درمانگر یا روانشناس روند درمان را پیش می‌برد. شما همچنین ممکن است با ترکیبی از دارو و مشاوره درمان شوید. اگر علائم افسردگی را در یکی از دوستان یا پارتنر خود مشاهده می‌کنید، یا رفتارهایی چون دوری گزیدن از دوستان یا خانواده، بی‌توجهی به اموال و خطر سقوط در بحران اقتصادی را شاهد بودید، باید در فضایی خصوصی نگرانی خود را بروز دهید و به آنها بگویید که متوجه چه رفتارهای نامتعارفی از آنها شده‌اید. از آنها بخواهید تا اتفاقی که افتاده را برای شما شرح دهند و اجازه

که اگر همسرتان بهداشت ضعیفی داشت می‌توانید انجام دهید: **غیرمستقیم اشاره کنید** اینکه با همسری که بهداشت شخصی خود را رعایت نمی‌کند چه می‌توانید بکنید به عمق و مدت رابطه شما بستگی دارد. اگر به تازگی با او آشنا شده‌اید یا ازدواج کرده‌اید، بهتر است به صورت غیرمستقیم او را متوجه این موضوع کنید زیرا دو طرف بسیار نسبت به هم حساس تر هستند و ممکن است به دل بگیرند. تصور کنید که چیزی که در وهله اول شما را جذب همسرتان کرده است، ظاهر جذاب و خوش تیپ او یا مهارت فوق‌العاده او در برقراری ارتباط بوده باشد، ولی وقتی به او نزدیک‌تر شدید، متوجه شدید که باید بیشتر روی بهداشت شخصی خود کار کنید. به جای اینکه این رابطه نوپا را به راحتی کنار بگذارید، به آن فرد یک شانس بدهید شاید بتوانید مشکل را از پیش رویتان بردارید. بنابراین باینکه این موضوعی بسیار حساس است، ولی هرچه مهارت و سیاست در چنته دارید را به کار بگیرید تا بتوانید به صورت غیرمستقیم مشکل را به او بفهمانید. می‌توانید صحبت را با گفتن این



رهی معیری

چشم فرو بسته اگر وا کنی در تو بود هر چه تمنا کنی عافیت از غیر نصیب تو نیست غیر تو ای خسته طبیب تو نیست همدم خود شو که حبیب خودی چاره خود کن که طبیب خودی غیر که غافل ز دل زار تست بی خبر از مصلحت کار تست بر حذر از مصلحت اندیش باش مصلحت اندیش دل خویش باش چشم بصیرت نگشایی چرا؟ بی خبر از خویش جرابی چرا؟...

افزایش خودکشی در مردان میانسال

هر دو تسکین‌دهنده عمومی مفیدند، ضمن اینکه خود راهی برای مراقبت از روان انسان محسوب می‌شوند. مردان در تمام سنین تمایل به مبارزه دارند، اما استرس حاصل از رکود اقتصادی، خطر از دست دادن شغل و مشکلات دیگر، مشتی مشکلات تازه برای میانسالان نسبت به جوانان به همراه دارد. دکتر موتیه می‌گوید: مردان میانسال استرس بیشتری نسبت به جوانان متحمل می‌شوند، چرا که آنها به اندازه کافی زمانی برای جبران زبان احتمالی ندارند.

چه وقت باید کمک بگیرد؟

خیلی وقت‌ها مردان علائم کلیشه‌ای افسردگی را نشان نمی‌دهند. گاهی اوقات اصلاً آنها احساس افسردگی

تحقیقات بر روی ۱۰ عامل مهم مرگ و میر در آمریکا روند امیدوارکننده را نشان می‌دهد: آمار مرگ و میر حاصل از بیماری‌های قلبی، سرطان، سکته مغزی و دیابت کاهش یافته است. اما خودکشی به تازگی عامل اصلی جایگزین بیماری‌های منجر به مرگ شده است. با توجه به یک گزارش جدید منتشر شده از سوی مرکز کنترل و پیشگیری بیماری در آمریکا، میزان خودکشی مردان ۲۴ درصد از سال ۱۹۹۹ تاکنون افزایش یافته است. این آمار در مردان میانسال حتی روند صعودی به خود گرفته است، مردان ۴۵ تا ۶۴ سال ۴۳ درصد افزایش داشته است.



چه چیز باعث بروز افزایش آمار خودکشی در مردان میانسال است؟

«کریستین موتیه» مدیرعامل بنیاد مبارزه با خودکشی در آمریکا در این باره می‌گوید: متأسفانه نمی‌توان یک دلیل روشن برای توضیح افزایش خودکشی مردان میانسال آورد. اما این احتمال وجود دارد که عوامل متعددی دست به دست هم می‌دهند و منجر به افزایش آسیب پذیری مردان میانسال می‌شوند. به طور مثال مردان مقاومت بیشتری نسبت به زنان در برابر گرفتن کمک‌های روانی دارند و این ممکن است یکی از دلایل گزارش تازه‌ای مبنی بر بیش از سه برابر بودن آمار خودکشی مردان نسبت به زنان باشد.

بسیاری از مردان اعتیابی به نتایج رفتارهای مربوط به حوزه سلامت ندارند، این کم توجهی بخصوص در برابر سلامت روانی آنها بیشتر مشهود است. مردان مسائل مربوط به روح و روان را با این باور که خودشان می‌توانند براحتی آن را برطرف می‌کنند، نادیده می‌گیرند. دکتر موتیه می‌گوید: انجام فعالیت‌هایی که حامی روان انسان باشند و برقراری ارتباط با دیگران،

اهمیت نظافت در رابطه زناشویی

مسئله را با اشاره غیرمستقیم به او آدم‌هایی که تمیز و مرتب هستند رابطه داشته باشید. برای هدیه می‌توانید به او یک عطر خوب بدهید. به او بگویید که وقت زیادی را برای انتخاب بوی این عطر صرف کرده‌اید و از او خواهش کنید هر زمان با شماست از آن بزند. این روشی بسیار رمانتیک برای بالا بردن بهداشت شخصی اوست.

مسئله که چقدر دوست دارید با او رابطه داشته باشید. برای هدیه می‌توانید به او یک عطر خوب بدهید. به او بگویید که وقت زیادی را برای انتخاب بوی این عطر صرف کرده‌اید و از او خواهش کنید هر زمان با شماست از آن بزند. این روشی بسیار رمانتیک برای بالا بردن بهداشت شخصی اوست.

مسئله را با اشاره غیرمستقیم به او آدم‌هایی که تمیز و مرتب هستند رابطه داشته باشید. برای هدیه می‌توانید به او یک عطر خوب بدهید. به او بگویید که وقت زیادی را برای انتخاب بوی این عطر صرف کرده‌اید و از او خواهش کنید هر زمان با شماست از آن بزند. این روشی بسیار رمانتیک برای بالا بردن بهداشت شخصی اوست.



نشانه مشکل جدی‌تری است

اما اگر متوجه شوید که بهداشت ضعیف همسران یک مشکل مزمن است، شاید وقتش باشد که از یک متخصص کمک بگیرید. باینکه ممکن است بخاطر مصرف مواد غذایی که بوی تند و قوی دارند یا بهداشت ضعیف دهان و دندان، برای کوتاه‌مدت دهان بوی بد بگیرد ولی اگر این مشکل برای طولانی مدت ادامه پیدا کند و با مصرف قرص‌های نعنائی و دهان‌شوی هم مشکل برطرف نشود، می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل دندان یا عادت‌های زندگی مثل سیگار کشیدن باشد. همچنین، بوی بد بدن به ویژه در ناحیه تناسلی می‌تواند نشانه عفونت باشد و اگر با علائم دیگری مثل زخم یا ترشح همراه باشد، می‌تواند نشانه یک بیماری مقاربتی باشد. البته این به آن معنا نیست که باید افراطی عمل کنید و همسران را به نزدیک‌ترین بیمارستان برسانید ولی اگر این مشکل مزمن باشد، نیاز به توجه جدی دارد و می‌تواند سلامت عمومی همسران را به خطر بیندازد.

تصمیم بگیرد که چی به نفعان است

اما اگر همسران همه دغدغه‌ها و نگرانی‌های شما را نادیده گرفت و عادت‌هایی را که حتی برای سلامت خودش هم خطرناک است را ادامه داد، نیاز به کمک گرفتن دارید. باید فکر کنید که آیا این فرد واقعا همان کسی است که دوست دارید با او باشید، مخصوصاً اگر این بهداشت ضعیف همراه با سایر عادت‌های خطرناک و زیان‌آور مثل مصرف افراطی مشروبات الکلی، استفاده از مواد مخدر، پرخوری، افسردگی و اینها همراه است. از طرف دیگر، اگر به او متعهد هستید، برای سلامت خودتان و همسران باید از یک متخصص کمک بگیرید.

کنار آمدن با کسی که بهداشت را رعایت نمی‌کند کار ساده‌ای نیست. از یک طرف صمیمی شدن به چنین فردی غیرممکن است و از طرف دیگر بخاطر ترس از ناراحت کردنش حرف زدن با او در این مورد هم سخت است چون مطمئناً هیچکس دوست ندارد بشنود که چقدر بوی بدی می‌دهد.

بارویکردی مستقیم‌تر به او تذکر دهید

متأسفانه رویکرد غیرمستقیم همیشه روش موثری نیست. اگر همسران از جمله کسانی است که اشاره‌های غیرمستقیم را متوجه نمی‌شود، زمانش رسیده است که رویکردی مستقیم‌تری را امتحان کنید. مثلاً تصور کنید که هر دو

شما در یک مرکز خرید هستید، جلو یک فروشگاه محصولات بهداشتی بایستید و با همسران درمورد این حرف بزنید که بوی بد دهان یا بدن تا چه اندازه می‌تواند روابط عاشقانه را نابود کند. حتی می‌توانید اینکار را حین تماشای تلویزیون زمانیکه یک تبلیغ تلویزیونی مرتبط نشان داده می‌شود، انجام دهید. درمورد عوامل مختلف ایجادکننده این مشکل و راهکارهایی برای برطرف کردن آن صحبت کنید.

بهداشت خانگی ضعیف

بهداشت ضعیف در رابطه معمولاً مربوط به مسائل جسمی تلقی می‌شود ولی اگر با هم زندگی می‌کنید و یکی از شما از لحاظ بهداشت و نظافت خانه هم ضعیف باشد، به همان اندازه می‌تواند آزاردهنده باشد. ضعیف بودن بهداشت خانگی شامل تمیز نکردن توالت، بیرون نریختن زباله‌ها، نشستن لباس‌ها یا مرتب نکردن تخت‌خواب و امثال آن می‌شود.

درموردش حرف بزنید

حرف زدن درمورد مشکل بهداشت ضعیف اگر مدت بیشتری باشد که با همسران باشید، راحت‌تر خواهد بود. اگر این مشکل مشکلی متداول باشد یا قبلاً سعی کرده‌اید این



بدهید که حرف بزنند. آنها را تشویق به کمک گرفتن کنید و بخواهید تا با مشاور یا پزشک متخصص مشورت متداول است و خیلی از مردان در سست شدن احساس تعلق علائم افسردگی در مردان است. افزایش سوء مصرف مواد مخدر در این شرایط متداول است و خیلی از مردان در