

## مردان شاخص



### شهاب حسینی

شهاب حسینی (سید شهاب‌الدین) در سال ۱۳۵۲ در تهران متولد شد. اصالت او به تنکابن مازندران برمی‌گردد. تحصیلات دانشگاهی‌اش در رشته روان‌شناسی دانشگاه تهران بود که آن را به قصد مهاجرت به کانادا ناتمام گذاشت. او کار خود را با تئاتر دانشجویی و سپس گویندگی در رادیو آغاز کرد. حسینی برای فیلم سوپر استار سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول مرد جشنواره بین‌المللی فیلم تهران را دریافت کرد. همچنین وی به خاطر فیلم‌های پرسه در مه و درباره‌الی برنده جایزه بهترین بازیگر نقش اول مرد جشن خانه سینما شد. نیلوفر ساخته سابین ژمایل در سال ۲۰۰۸ اولین کار او با کارگردان غیر ایرانی بود. حسینی در سال ۱۳۸۹ بار دیگر با اصغر فرهادی همکاری کرد و در فیلم جدایی نادر از سیمین به ایفای نقش پرداخت. خرس نقره‌ای جشنواره بین‌المللی فیلم برلین ۲۰۱۱ دستاورد این همکاری بود. در سال ۲۰۱۶ به موفقیت بزرگی دست یافت و توانست با ایفای نقش در فیلم فروشنده جایزه بهترین بازیگر مرد فستیوال فیلم کن را به دست آورد.

نمی‌زنند، حوض نقاشی و تعبیر خواب در سال ۱۳۹۱ از دیگر آثار قابل توجه او در چند سال اخیر به شمار می‌رود. شهاب حسینی در نظرسنجی برنامه هفت سال ۱۳۹۲ به عنوان بهترین بازیگر دهه هشتاد ایران و بالاتر از بازیگرانی چون پرویز پرستویی، خسرو شکیبایی، بهرام رادان، حمید فرخ‌نژاد و حامد بهداد قرار گرفت. شهاب حسینی در سال ۲۰۱۶ به موفقیت بزرگی دست یافت و توانست با ایفای نقش در فیلم فروشنده جایزه بهترین بازیگر مرد فستیوال فیلم کن را به دست آورد.



### تنقلات

#### تاثیر گذار روی خواب

اگر دچار اختلالات خواب هستید توصیه می‌کنیم از خوردن تنقلات خودداری کنید و سعی کنید مراقبت‌های تغذیه‌ای لازم را تا بهبود خوابتان در نظر بگیرید کمبود خواب اراده شما را برای خودداری از مصرف هله‌هوله‌ها و خوراکی‌های ناسالم تضعیف می‌کند. اگر چه کمبود خواب همیشه با افزایش وزن، افراط در خوردن و انتخاب رژیم غذایی نامناسب مرتبط بوده اما در بررسی جدید به این موضوع پرداخته شده که چگونه کمبود خواب می‌تواند از طریق افزایش سطح سیگنال شیمیایی در خون و ترغیب فرد به خوردن خوراکی‌های شور و شیرین موجب این فرآیند شود. در این مطالعه محققان دانشگاه شیکاگو مشاهده کردند افرادی که از خواب کافی محروم هستند نمی‌توانند در برابر خوردن چیپس، کیک و شکلات مقاومت کنند حتی اگر در وعده غذایی‌شان ۹۰ درصد کالری مورد نیاز روزانه‌شان را دریافت کرده باشند.

بر اساس یافته‌های به دست آمده، کمبود خواب بیشتر بر میزان اشتهای فرد به هنگام عصر تأثیر می‌گذارد؛ در این وقت از روز خوردن هله‌هوله با افزایش وزن ارتباط دارد.

به گزارش ساینس ورلدریپورت، به گفته کارشناسان کمبود خواب سیگنالی را به وجود می‌آورد که موجب اینک قبل از طبع باید یخ منجمد شود. این موضوع در افرادی که اختلالات مغزی به شمار می‌آید با روش‌های درمانی برای مقابله با آن آشنا شوید.

یکدفعه بی‌آنکه دلیلش را بدانید، بدخلق و فراموشکار می‌شوید، همه چیز را گم می‌کنید و حرف زدن و رساندن منظورتان برایتان دشوار می‌شود. گاهی احساس می‌کنید گم شده‌اید و در زمان و مکان مبهمی معلقید. سراسیمه به پزشک مراجعه می‌کنید و با یک کلمه آشنا روبه‌رو می‌شوید: آلزایمر؛ بیماری‌ای که طبق آمارهای سازمان جهانی بهداشت، ۴۰ میلیون نفر را در دنیا مبتلا کرده است.

#### آلزایمر به علاوه ۸

مهم‌ترین علامت آلزایمر، فراموشی است. آنقدر که خیلی‌ها این اختلال عملکردی مغز را با همه علائمی که دارد، فقط با لفظ «فراموشی» معرفی می‌کنند. اما باید بدانید که هر فراموشی‌ای، نشانه آلزایمر نیست. برخی اختلالات مثل افسردگی، کم‌کاری تیروئید، تومور مغزی، عفونت‌های مغزی، کمبود بعضی از ویتامین‌ها و حتی سکت‌های مغزی باعث فراموشی می‌شوند. اما اگر فراموشی‌های یکی از نزدیکانتان شما را نگران کرده، باید به متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنید تا با معاینه دقیق، گرفتن تست حافظه و اسکن مغز، احتمال آلزایمر را در او بررسی کند. پزشک همچنین سابقه بیماری را در خانواده بیمار بررسی می‌کند، سیر مشکلات روحی او را می‌سنجد و سعی می‌کند از طریق مکالمه پی به‌شدت فراموشی ببرد. افراد مبتلا به آلزایمر، معمولاً جهت‌یابی درستی از زمان و مکان ندارند؛ یعنی ترتیب و توالی زمان‌ها در ذهنشان به هم می‌خورد، مکان‌ها را نمی‌شناسند و این بیماران همچنین قادر به حل محاسبات ساده نیستند. به یاد آوردن



سهراب سپهری

.....من مسلمانم.  
قبله ام یک گل سرخ.  
جانمازم چشمه، مهرم نور.  
دشت سجاده من.  
من وضو با تیش پنجره‌ها می‌گیرم.  
در نمازم جریان دارد ماه، جریان دارد طیف.  
سنگ از پشت نمازم پیداست:  
همه ذرات نمازم متبلور شده است.  
من نمازم را وقتی می‌خوانم  
که آذانش را باد، گفته باد سر گلدسته سرو.  
من نمازم را بی «تکبیر الاحرام» علف‌می‌خوانم،  
پی «قد قامت» موج....

## مواد غذایی که باید به تاریخ مصرف آنها اهمیت داد

کاملاً قابل تشخیص است. وقتی دیگر پوست روشن و شفاف ندارد و سخت نیست و شل شده، قطعاً فاسد است. در نگهداری این میوه باید دقت لازم را داشته باشید، بهترین روش نگهداری توت فرنگی گذاشتن آن لای دستمال کاغذی در یخچال است.

### گوشت گاو



بakterی‌ای. کولای شایع‌ترین علت مسمومیت غذایی است. آیا می‌دانید سرچشمه آن چیست؟ این باکتری از روده گاو می‌آید. این باکتری کم و بیش در تمامی محصولات گاو وجود دارد. اگر گوشت گاو به خوبی پردازش نشده باشد، قطعاً مشکلاتی را برای بدن انسان بوجود می‌آورد. برای جلوگیری از بیمار شدن، مطمئن شوید که گوشت گاو کاملاً پخته است. هرگز نباید از تاریخ انقضا آن بگذرد،

مرغ و محصولات تولید شده از آن، یکی از خطرناک‌ترین مسمومیت‌های غذایی را به همراه دارند. شما به خوبی می‌دانید که مرغ فاسد حتی وقتی پخته می‌شود، خطرناک است. اما باید این را هم بدانید که فریز کردن و نگهداری مرغ از اهمیت خاصی برخوردار است. برای همین هرگز مرغ را کنار گوشت قرمز در فریزر قرار ندهید.

همچنین هنگام طبخ از آب شدن یخ مرغ به طور کامل مطمئن شوید. در غیر این صورت قسمتی که همچنان یخ زده است، به طور کامل نخواهد پخت و در نتیجه محل تجمع باکتری خواهد بود. این به خودی خود باعث مسمومیت می‌شود، حتی اگر باقی قسمت‌های مرغ کاملاً پخته باشند.

### پنیرهای نرم

با پنیرهای سخت مانند چدار



می‌توان مطمئن بود که بریدن لبه بیرونی آنها باعث رشد کپک و باکتری نمی‌شود. اما با پنیرهای نرم نمی‌توان این اطمینان را داشت، چرا که قطعا منجر به مسمومیت غذایی می‌شوند. فرآورده‌های لبنی به طور کلی خطر مسمومیت بالایی دارند، در حالیکه حاوی مقادیر زیادی از باکتری‌اند. در محصولات چون ماست هم فساد کنترل شده، باعث خوشمزه شدن ماست می‌شود. اما در پنیرها باید جوانب احتیاط را رعایت کرد و پنیر را در یخچال و فریزر گذاشت و به تاریخ انقضا آن توجه داشت.

### توت فرنگی

توت فرنگی و باقی توت‌ها وقتی فاسد می‌شوند، مقادیری قارچ سیکلوس پریا تولید می‌کنند که منجر به مسمومیت غذایی می‌شود. البته این مسمومیت آنچنان خطرناک نیست ولی در صورت وخامت، تب و لرز و تهوع و اسهال بوجود می‌آورد. پس یک قاعده کلی را در مورد توت‌ها رعایت کنید و تا نهایتاً سه روز پس از خرید توت تازه را بخورید. خوشبختانه، ظاهر توت فاسد

## اهمیت به سلامت مغز

ظهور گذشته و شما ناهار نخورده‌اید. **فراز کلمات:** افراد مبتلا به آلزایمر، کلمات معمولی و ساده را از یاد می‌برند و دچار لکنت می‌شوند. **گم شدن در زمان و مکان:** هنگام بروز آلزایمر، فرد بیمار، تاریخ را گم می‌کند. نمی‌داند چه فصلی از سال است، چه روزی است و در کجا زندگی می‌کند.

**کاهش درک و قضاوت:** بیمار مبتلا به آلزایمر، از تصمیم‌گیری حتی در ساده‌ترین وضعیت ناتوان است. او بریدگی دستش را درک نمی‌کند.

**جابه‌جا گذاشتن اجسام:** شاید وقتی ذهنتان درگیر است، موقتا وسایل را جابه‌جا بگذارید اما وقتی آلزایمر دارید، حتی نمی‌دانید جای وسایل را اشتباه گذاشته‌اید و هیچ وقت هم نخواهید فهمید.

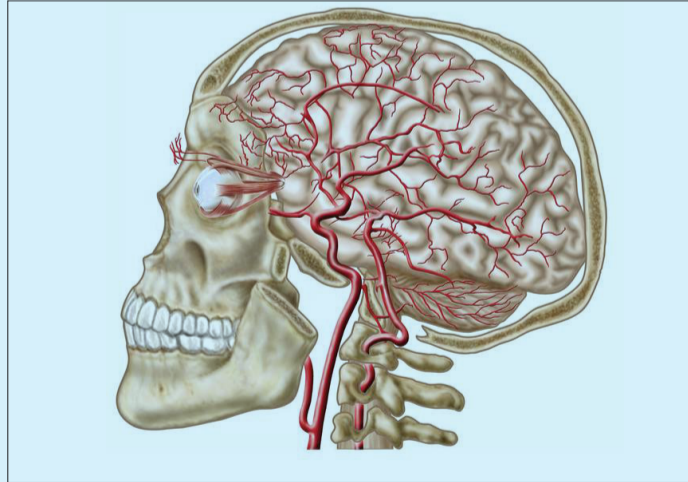
**تغییرات خلقی:** افراد مبتلا به آلزایمر، تغییرات خلقی خیلی سریعی نشان می‌دهند. می‌توانند در یک لحظه شاد باشند و در یک لحظه، ناگهان گریه کنند.

**چطور مراقب مغزتان باشید؟** مغز هم درست به اندازه بقیه اندام‌های شما نیاز به مراقبت دارد و همین مراقبت، به پیشگیری از آلزایمر کمک می‌کند. برای آنکه از پادشاه بدنتان محافظت کنید، باید قلمرو سالمی برای او ایجاد کنید. این قلمرو سالم، جسم شماست. باید از مواد مخدر، الکل و داروهای روانگردان به شدت اجتناب کنید و تغذیه سالمی داشته باشید. جالب است بدانید که پژوهش‌ها نشان داده بیشتر افرادی که در سنین جوانی نشانه‌های اختلال حافظه را بروز می‌دهند، به دیابت، چاقی و بیماری‌های قلبی هم دچار هستند. آنها سه برابر بیشتر از دیگران در خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند. بهترین شیوه تغذیه برای محافظت از مغز، مصرف سبزیجات، ویتامین‌های گروه B، آجیل‌های خام (مثل گردو و بادام) و غذاهای دریایی است. ورزش کردن هم با افزایش سلامتی جسمانی‌تان، تأثیر مثبتی بر سلامت مغز می‌گذارد. به جز بدن، شما باید مغزتان را هم ورزش دهید. ورزش مغز، یادگیری است. از هر روشی برای به‌خاطر سپردن اعداد، کلمات و رویدادها استفاده کنید. زندگی امروزی، با تکنولوژی‌های پیشرفته‌اش، روزبه‌روز مغز ما را منزوی‌تر کرده و فرصت به‌کار گرفتن قوای فکری و حافظه‌مان را کمتر می‌کند. سعی کنید وابستگی‌تان را به لوازم دیجیتال کمتر کنید تا حد ممکن شماره‌ها، چهره‌ها، اسامی و نشانی‌ها را به ذهنتان بسپارید و کمتر به نوشته‌های کاغذی یا دیجیتال متکی باشید.

لغات، نقاشی کردن و... هم در این افراد مختل می‌شود. آلزایمر اگر تا قبل از ۶۵ سالگی بروز کند، زودرس است و بعد از این سن، دیررس. اما در هر صورت، بعد از بروز آلزایمر، روند تخریب سلول‌های مغز شدت می‌گیرد و بیمار به‌طور میانگین ۸ سال بعد از تشخیص بیماری‌اش زنده می‌ماند. در این دوران، بیمار باید توسط شبکه حمایتی قدرتمندی احاطه شود. این شبکه حمایتی، خانواده و کادر درمانی است که سعی می‌کنند ضمن مراقبت از او، توانایی‌های باقیمانده ذهن او را تقویت کنند.

### زنگ خطرهای آلزایمر

اولین نشانه‌های کاهش عملکرد سلول‌های عصبی از حدود ۳۰ سالگی نمایان می‌شود اما نمودی در زندگی شما ندارد و همه چیز در فیزیولوژی مغزتان اتفاق می‌افتد. از حدود ۴۰ سالگی تخریب سلول‌ها شروع می‌شود و شما احساس می‌کنید فراموشکار شده‌اید. این اتفاق شاید به‌نظرتان کاملاً طبیعی برسد اما اگر جلوی آن را نگیرید، در حوالی ۶۰ سالگی نشانه‌های جدی آلزایمر را نشان خواهید داد. در واقع باید گفت آلزایمر بی‌خبر از راه نمی‌رسد. معمولاً قبل از



اینکه فرد دچار نقص عملکرد مغزی شود، نشانه‌هایی دارد که با شدت کم ظاهر می‌شوند و به مرور زمان، شدت می‌گیرند. مهم‌ترین این علامت‌ها که باید آنها را زنگ خطر برای تشخیص بیماری دانست، عبارتند از: **تخمین حافظگی:** اختلال حافظه نخستین نشانه بروز آلزایمر است. فراموشی در امور روزمره‌تان کم‌کم به جایی می‌رسد که زندگی‌تان را مختل می‌کند. قرارهایتان را فراموش می‌کنید، اسامی نزدیکانتان را از یاد می‌برید و حتی چهره‌های آشنا را دیگر به‌خاطر نمی‌آورید.

**نا توانی از انجام کارها:** آلزایمر می‌تواند با سلول‌های مغزی شما کاری کند که حتی یادتان برود قبلاً کارهای عادی روزمره‌تان را چطور انجام می‌دادید. فراموش می‌کنید که چطور غذا بپزید، چطور در خانه را قفل کنید یا حتی یادتان می‌رود که ساعت‌ها از

برخی اختلالات مثل افسردگی، کم‌کاری تیروئید، تومور مغزی، عفونت‌های مغزی، کمبود بعضی از ویتامین‌ها و حتی سکت‌های مغزی باعث فراموشی می‌شوند. اما اگر فراموشی‌های یکی از نزدیکانتان شما را نگران کرده، باید به متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنید تا با معاینه دقیق، گرفتن تست حافظه و اسکن مغز، احتمال آلزایمر را در او بررسی کند. پزشک همچنین سابقه بیماری را در خانواده بیمار بررسی می‌کند، سیر مشکلات روحی او را می‌سنجد و سعی می‌کند از طریق مکالمه پی به‌شدت فراموشی ببرد. افراد مبتلا به آلزایمر، معمولاً جهت‌یابی درستی از زمان و مکان ندارند؛ یعنی ترتیب و توالی زمان‌ها در ذهنشان به هم می‌خورد، مکان‌ها را نمی‌شناسند و این بیماران همچنین قادر به حل محاسبات ساده نیستند. به یاد آوردن



کنید، باید در کوتاه‌ترین زمان ممکن پس از خرید آن را بپزید. باید نسبت به سلامت و تاریخ انقضا غذاهای دریایی مطمئن شوید و مدت زمان کافی برای طبخ آنها صرف کنید تا باکتری‌ها موقع پختن کاملاً از بین بروند.

### صدف

بسیاری از مردم از صدای هورت کشیدن صدف خجالت می‌کشند، ولی اگر از زمان تاریخ انقضای صدف گذشته باشد، هرگز این صدا شنیده نمی‌شود. صدف فاسد شده به خوبی قابل تشخیص است، بسیار بد بو و لزج است و می‌تواند مرگبار باشد. باکتری نهفته در صدف فاسد منجر به مسمومیت غذایی می‌شود که در جریان خون اختلال ایجاد می‌کند.

این نوع از مسمومیت غذایی می‌تواند برای درمان بسیار دشوار باشد. پس با پیشگیری از این مسمومیت به خودتان کمک کنید. صدف برای برخی که هواخواهش هستند، بهترین غذاست. پس باید بدانید از کجا می‌توانید تازه‌ترین صدف را بخرید، صدفی که هم طراوت دارد و هم کیفیت.