

مردان شاخص



داریوش مهرجویی

داریوش مهرجویی (زاده ۱۷ آذر ۱۳۱۸ در تهران) کارگردان، نویسنده و مترجم ایرانی است. مهرجویی با ساخت فیلم گاو در سال ۱۳۴۸ نگاه‌ها را متوجه سینمای ایران کرد و به موج نوی سینمای ایران شکل داد. پس از انقلاب مدتی از ایران مهاجرت کرد اما چند سال بعد بازگشت و به فیلم‌سازی پرداخت. براساس نتایج یک نظرسنجی در سال ۱۳۸۳، او با آفریدن هفت شخصیت، بیشترین شخصیت سینمایی ماندگار را در سینمای ایران خلق کرده است. همچنین شخصیت هامون در فیلمی به همین نام از مهرجویی، ماندگارترین شخصیت در تاریخ سینمای ایران دانسته شده است. او جوایز متعدد بین‌المللی دریافت کرده‌است و داور جشنواره‌های سینمایی زیادی هم بوده‌است. علاوه بر سینما به نوشتن رمان و نیز ترجمه هم می‌پردازد. فیلم بلند او سنتوری توقیف، و چندسال بعد فقط پروانه نمایش ویدیویی دریافت کرد. داریوش مهرجویی یکی از مهم‌ترین و بزرگترین کارگردان‌های سینمای ایران می‌باشد.

بسیاری از مطرح‌ترین بازیگران ایران در فیلم‌های مهرجویی حضور داشته‌اند. بازیگرانی مانند: عزت‌الله انتظامی، علی نصیریان، جمشید مشایخی، پرویز فنی‌زاده، فخری خوروش، محمدعلی کشاورز، فروزان، سعید کنگرانی، اسماعیل محمدی، مرضیه برومند، ایرج راد، حمیده خیرآبادی، اکبر عبدی، فردوس کاویانی، خسرو شکیبایی، فریمه فرجامی، بیتا فرهی، نیکی کریمی، علی مصفا، حسن پورشیرازی، لیلا حاتمی، بهرام رادان، گلشیفته فراهانی، حامد بهداد، رضا عطاران.



دانشتنی های مهم پس از کشیدن دندان

کشیدن دندان در برخی افراد می‌تواند بسیار اضطراب‌آور باشد. البته منظور ما اضطراب زمان کشیدن دندان و درد پس از آن نیست، بلکه خونریزی پس از کشیدن دندان است که گاهی از سوی دندانپزشک نحوه کنترل آن و مراقبت‌های لازم پس از جراحی توصیه نمی‌شود. در بیشتر موارد وقتی فرد دندان می‌کشد پس از رسیدن به منزل، بلافاصله گاز روی جراحی را بر می‌دارد و دهان را شست و شو می‌دهد غافل از این که چنین کاری به خونریزی و تاخیر در بهبود و ایجاد درد بیشتر در موضع منجر می‌شود. گاز روی زخم را تا دو ساعت روی ناحیه بگذارید و آب دهان را به‌طور معمول قورت دهید و چیزی نخورید. از تعویض گاز و شست‌وشوی دهان در این مدت خودداری کنید. در مدت دو ساعت با گذاردن کیسه یخ روی صورت در ناحیه عمل به کاهش درد، تورم و خونریزی کمک کنید. تا شش ساعت پس از کشیدن دندان، خونریزی خفیف طبیعی است، اما در صورت خونریزی شدید بر موضع جراحی مجدد گاز استریل قرار دهید و تا دو ساعت فشار ملایمی روی آن بیاورید و باز هم از کیسه یخ استفاده کنید. دو تا سه روز پس از کشیدن دندان بروز تورم و کبودی طبیعی است. برای کنترل درد می‌توانید از مسکن استفاده کنید. در روز جراحی از خوردن، نوشیدن غذاها و مایعات گرم خودداری کنید و تا یک هفته پس از کشیدن بهتر است دایابت نوع ۲ را حتماً تماشا کنید.

برای کشیدن دندان بهتر است دایابت نوع ۲ را حتماً تماشا کنید. شما می‌دهد تا ورزش را در برنامه روزانه تان حتماً بگنجانید. ورزش روزانه به شما این امکان را می‌دهد که کنترل قند خون موثر داشته باشید، فشار خون و کلسترول

تمرینات مختلف ورزشی برای امراض قندی

دوچرخه سواری، شنا با شدت متوسط به طور کلی مفیدند. شما باید در انتخاب کفش مناسب برای انجام این حرکات ورزشی دقت کنید. بعد از انجام تمرینات ورزشی تا نیم تا دو ساعت صبر کنید تا قند خونتان به حالت عادی برسد. اگر شما مبتلا به عوارض چشمی هستید:

در صورت ابتلا به رتینوپاتی دیابتی، که به شبکیه چشم صدمه می‌زند، از حرکات بسیار شدید مانند بلند کردن اجسام سنگین و فعالیت‌های با فشار بالا پرهیز کنید. زمان مناسب برای ورزش کردن: شما باید در هر هفته ۳ تا ۵ بار به انجام تمرینات ورزشی بپردازید. بهترین زمان برای انجام تمرینات ورزشی ۱ ساعت بعد از صرف غذا است. در صورتی که قند خونتان خیلی بالا و یا خیلی پایین است، از ورزش کردن خودداری کنید.

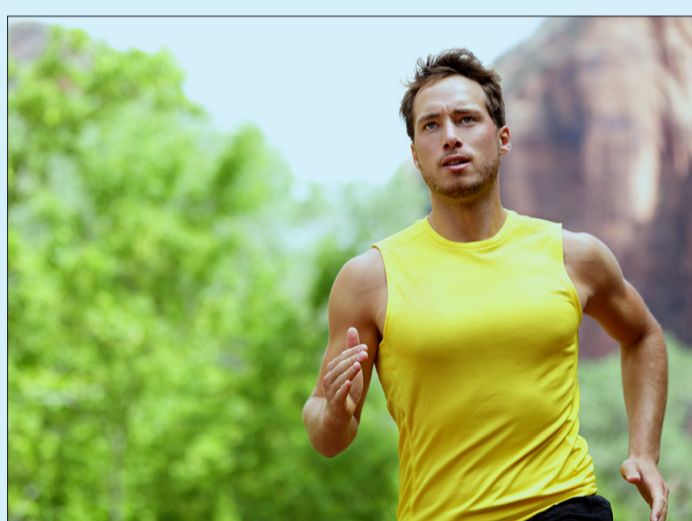
معمولاً پیشنهاد می‌شود زمانی که قند خون کمتر از ۱۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر باشد، بین ۱۵ تا ۳۰ گرم کربوهیدرات مصرف شود. در صورتی که قند خون بالای ۳۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر باشد بهتر است هیچ گونه فعالیت ورزشی انجام نشود. اقدامات لازم در حین ورزش کردن برای افراد دیابتی رعایت یکسری نکات در طول انجام ورزش ضروری است مانند:

قبل و بعد از انجام فعالیت ورزشی قند خون خود را کنترل کنید. شما باید همیشه قبل از شروع ورزش به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با انجام حرکات کششی بدن خود را گرم کنید. مصرف انسولین خود را با مشاوره پزشک تان تنظیم کنید.

کفش و جوراب مناسب برای ورزش کردن انتخاب کنید. از یک دستبند یا گردنبند که مشخصات شما و بیماری شما بر روی آن موجود است استفاده کنید. در طول ورزش هر نیم ساعت یک لیوان آب بنوشید. مقداری کربوهیدرات سریع‌الاثرا (مثل قند) همراه خود داشته باشید تا در صورت افت قند خون از آن استفاده کنید.

در طول ورزش با توجه به شدت و زمان ورزش میزان کالری دریافتی و انسولین را با توجه به قند خونتان تنظیم نمایید. در صورت انجام ورزشهای سنگین مانند کوهنوردی باید میزان انسولین تزریقی شما کاهش یابد. از ورزش دادن محلهای تزریق انسولین خودداری کنید. نیم ساعت قبل از شروع ورزش یک میان وعده مصرف کنید.

ورزش های استقامتی: در این نوع ورزش، فرد به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه با شدت کم تا متوسط به صورت مداوم ورزش‌هایی از قبیل شنا، پیاده روی، بالا و پایین رفتن از پله‌ها و باغبانی را انجام می‌دهد. این حرکات با افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس باعث بهبود سلامت قلبی عروقی می‌شوند. این نوع ورزش‌ها بهترین گزینه برای مبتلایان به دیابت هستند. فقط کفایت برای انجام هر نوع حرکت ورزشی جدید با پزشک تان از نظر امن بودن آن حرکت مشورت کنید.



تمرینات انعطاف‌پذیری عضلات: تمرینات قدرتی مانند وزنه برداری نه تنها منجر به تقویت عضلات و استخوان‌ها می‌شود بلکه حساسیت به انسولین را بهبود بخشید و به کنترل موثرتر قند خون کمک می‌کند. دستورالعمل‌های جاری تأکید می‌کنند که این ورزش‌ها باید حداقل دو تا سه بار در هفته به علاوه ورزش‌های هوازی انجام شوند.

ورزش‌های کششی: تمرینات انعطاف‌پذیری و کششی برای حفظ تناسب اندام در مبتلایان به دیابت نوع ۲ بسیار موثرند و باید بعد از ورزش‌های هوازی و قدرتی انجام شوند. یوگا در این میان انتخاب مناسبی است و به کنترل قند خون کمک می‌کند. اگر شما دارای فشار خون بالا هستید:

اگر شما دچار عوارضی از دیابت مانند فشار خون بالا هستید، نیازی نیست که از ورزش صرف نظر کنید، فقط ممکن است پزشک تان انجام برخی از ورزش‌های خاص را برای شما قندغن کند. برای مثال چشم‌پوشی از فعالیت‌های بسیار شدید مانند بلند کردن اجسام سنگین ضروری است اما ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی و تمرینات قدرتی معتدل را می‌توانید به راحتی انجام دهید. اگر شما مبتلا به پای دیابتی هستید: اگر دچار آسیب عصبی دیابتی مانند پای دیابتی شده‌اید، از حرکات با تأثیر بالا باید جلوگیری کنید، مانند دویدن و پریدن. با این حال انجام ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی،

«بدو ریگی بدو» مستند پرتزه و معمایی است که از زندگی ریگی ویلیامز بازیکن فوتبال آمریکایی ساخته شده، دیدن آن را هم توصیه می‌کنیم. «در باد» هم یکی از مستندهای دیدنی است که به موضوع مبارزه «تری فاکس» دنده کانادایی با سرطان می‌پردازد.

توان را مدیریت کنید و خطر عوارض دیابت از جمله عوارض قلبی، چشمی، کلیوی و عصبی را کاهش دهید. مزایای ورزش برای کسانی که همین حالا با دیابت نوع ۲ مواجه هستند، از این قرار است: کنترل بهتر قند خون: با ورزش کردن مقاومت سلول‌های بدن به انسولین کم می‌شود و اثر انسولین در بدن افزایش می‌یابد. کاهش چربی: ورزش منظم باعث کاهش چربی خون مخصوصاً تری‌گلیسرید می‌گردد، و میزان چربی مفید خون را افزایش می‌دهد. تعادل وزن: ورزش نقش بسیار مهمی در کنترل وزن دارد، و کنترل وزن نقش بسیار مهمی در کنترل دیابت دارد. برای شروع فعالیت ورزشی باید ابتدا با پزشکتان مشورت نمایید. چنانچه شما دچار عوارض دیابت شده‌اید برخی فعالیت‌های ورزشی برای شما ممنوع است. بنابراین پزشک ممکن است در صورت نیاز برای شما قبل از شروع ورزش چکاپ در خواست کند. که شامل معاینات قلبی، کلیوی و معاینه چشم است.

همچنین شما نیاز دارید برای دریافت بهترین برنامه ورزشی با پزشک تان در تماس باشید. مطمئن باشید که بهترین گزینه‌های ورزشی شامل ورزش‌های هوازی برای تقویت قلب و عروق است. این ورزش‌ها بنا بر آخرین دستورالعمل‌ها باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته انجام شود.



سعی کنید تا قبل از ۸ شب به او تلفن بزنید. اگر تا تاریخ شدن هوا خیلی مانده، مادر تان را به یک بازی دو نفره ورق یا تخته دعوت کنید. در طول بازی حرف‌های زیاد غیر ورزشی نخواهید داشت.

دور کاشی‌های حمام را مرمت کنید
شاید در نگاه اول، چندان جذاب نباشد. اما وقتی متوجه می‌شوید تا چه حمام زیبایی با این کار خواهید داشت، نظرتان عوض می‌شود. با یک اسفنج حمام و فرچه در مدت زمان کوتاهی می‌توانید نتیجه خوبی خواهید رسید.

ورزش کنید
قطعا نتیجه سریعی حاصل می‌کند. همیشه تمرینات تکراری موثر نیستند، تمرینات تازه‌ای را شروع کنید. حرکت دادن بدن، جدا از فرم‌های تکراری مفید است.

لباس‌های زمستانی را جمع کنید
شاید با خود بگویید که به زودی پاییز از راه می‌رسد ولی منظم کردن لباس‌ها به شما کمک می‌کند تا هر آنچه نمی‌خواهید را دور بیندازید و کمتر به استرس ورزشی فکر کنید.



سهراب سپهری

کار ما نیست شناسایی راز گل سرخ کار ما شاید این است که در افسون گل سرخ شناور باشیم پشت دانایی اردو بزینم دست‌در‌جذبه یک‌برگ بشویم و سرخ‌خون برویم صبح‌ها وقتی خورشید در می‌آید متولد بشویم هیجان‌ها را پرواز دهیم آسمان را بنشانیم میان دو هجای هستی ریه را از ابدیت پر و خالی بکنیم کار ما شاید این است که میان گل نیلوفر و قرن پی‌آواز حقیقت بدویم

۹ کاری که باید موقع شکست تیم خود انجام دهیم

احساسات است، شاید یکی از بهترین راه‌ها.

با کودکان خود سرگرم شوید

همه آدم‌های زیر ۱۲ سال، مورد توجه قرار گرفتن را دوست دارند. اگر شما فرزندی نوجوان دارید که به سن گرفتن گواهینامه رسیده، از این تمرین صرف نظر کنید. اما با فرزندان کوچک خود که با سن گواهینامه گرفتن فاصله طولانی دارند، به گردش و تفریح بروید. فروشگاه بروید، گلف بازی کنید،

جام ملت‌های اروپا و مسابقات تنیس ویمبلدون به پایان رسید، شاید شما هم طرفدار تیم فرانسه بودید و تمام شب فینال را براحتی نخوابیدید. اما مسابقات ورزشی تمام شدنی نیستند، با آموزش روش مقابله با استرس‌های حاصل از شکست تیم مورد علاقه‌تان، روند منطقی‌تری را به عنوان یک هوادار طی کنید. در اینجا روش‌های پایان دادن به تنش مسابقات ورزشی را با هم مرور می‌کنیم.

یک شام مخصوص با یک دوست ویژه

این روش به سرعت نتیجه می‌بخشد و باعث تخلیه روانی هر کسی می‌شود. رمانتیک بودن این شام، درصد تأثیرگذاری‌اش را افزایش می‌دهد، خصوصاً اینکه رستوران شلوغ هم نباشد. اما مسابقات ادامه دارد، نباید امتیازات تیم مورد علاقه‌تان را در رستوران دنبال کنید. این مسابقات را برای ساعاتی حذف کنید و به پارتی خود توجه کنید.

رابطه جنسی داشته باشید

سکس پاسخ طلایی برای تنش‌هاست. رابطه جنسی حتی از صرف شام رمانتیک هم موثرتر است. سعی کنید تا یک سکس متفاوت داشته باشید و خود را از اسارت فکرهای منفی نجات دهید. رابطه جنسی خود را این بار متنوع کنید، اما هرگز تلویزیون را هنگام سکس روشن نگذارید و حواس‌تان را به اخبار ورزشی و پیگیری مسابقات معطوف نکنید. بهتر است سکس را در آرامش و برای آرامش داشته باشید.

داستان خود را بنویسید

آنقدر که فکر می‌کنید نوشتن سخت نیست. ری بردبری رمان «فارت‌های ۴۵۱» را در ۹ روز نوشت! جدا از اینکه داستان خوبی می‌نویسید یا نه، نوشتن راه تخلیه

