

مردان شاخص



اکبر عبدی

اکبر عبدی از پدر و مادری اردبیلی در سال ۱۳۳۹ در محله نازی‌آباد تهران زاده شد و از سال ۱۳۵۸ با دریافت مدرک دیپلم با نمایش‌های آماتوری فعالیت هنری‌اش را آغاز کرد و سپس در سال ۱۳۶۲ به تلویزیون رفت و تاکنون به نقش‌آفرینی در موضوعات مختلفی می‌پردازد و دارنده نشان درجه یک فرهنگ و هنر می‌باشد. عبدی بیشتر در نقش‌های کمدی بازی می‌کند و فیزیک بدنی خاصی دارد و صورت وی، امکان گریم شدید و ساختن چهره‌های گوناگون، مانند نوجوانان و زنان را به وی می‌دهد. اکبر عبدی از هنرجویان مدرسه هنر و ادبیات صدا و سیما بوده است. وی اصالتاً اهل روستای آقاباقر اردبیل است؛ و در هشتم دی ماه ۱۳۹۴ کلید طلایی اردبیل به ایشان تقدیم شد. از بازی‌های به یادماندنی او می‌توان به فیلم‌های هنرپیشه (محسن مخملباف) و آدم‌برفی (داود میرباقری) اشاره کرد. اکبر عبدی در فیلم «خواب‌زده‌ها» بعد از فیلم «آدم‌برفی» و «خوابم

می‌اد» برای سومین بار نقش یک زن را ایفا کرد. وی در این فیلم نقش دو زن را بازی کرده‌است. دریافت سیمرغ بلورین نقش دوم مرد از هشتمین جشنواره فیلم فجر برای بازی در فیلم مادر ساخته علی حاتمی (۱۳۶۸) و سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش مکمل مرد از سی‌امین جشنواره بین‌المللی فجر برای نقش‌آفرینی در فیلم خوابم می‌اد ساخته رضا عطاران از شاخص‌ترین جوایز هنری وی به شمار می‌رود.



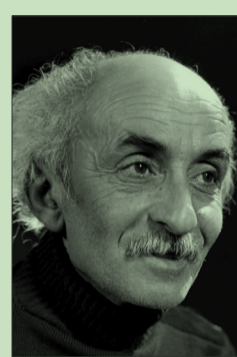
نوشابه‌های انرژی‌زا

یافته‌های مطالعاتی نشان می‌دهد نوشیدن بیش از اندازه نوشابه‌های انرژی‌زا می‌تواند سلامت قلب را به خطر اندازد. مطالعه محققان تنها بر روی یک مرد چاق ۲۸ ساله بعد از مراجعه به اورژانس به دلیل بالا آوردن خون انجام شد. پزشکان در زمان معاینه این فرد در بخش اورژانس متوجه مورد خاصی نشدند فقط ضربان قلب وی بسیار سریع و ۱۳۰ ضربان در دقیقه بود؛ در حالیکه ضربان عادی قلب باید ۶۰ تا ۱۰۰ تپش در دقیقه باشد. بعد از معاینات مشخص شد این مرد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی بوده است. و مهم‌تر آنکه، این بیمار روزی دو نوشابه انرژی‌زا مصرف می‌کرده که به معنای مصرف ۳۲۰ میلی‌گرم کافئین است. بسیاری از دانشجویان و کارگران شبیافتی برای حفظ تمرکز خود به هنگام خستگی کافئین یا نوشیدنی انرژی‌زا مصرف می‌کنند. اما پزشکان هشدار می‌دهند مصرف بیش از اندازه نوشابه‌های انرژی‌زا می‌تواند برای سلامت بدن، بخصوص قلب، خطرناک باشد. توجه به این نکته هم جالب است که یک فنجان قهوه معمولاً حاوی کافئین بیشتری نسبت به نوشابه انرژی‌زا است (۹۵ تا ۲۰۰ میلی‌گرم در مقابل ۷۰ تا ۸۰ میلی‌گرم). اما نوشیدنی‌های انرژی‌زا خطر بیشتری داشته و موجب تغییر در ریتم ضربان قلب و افزایش فشارخون می‌شوند. استدلال محققان این است که سایر مواد تشکیل‌دهنده که در نوشابه‌های انرژی‌زا وجود دارد نظیر تائورین، نقش اصلی را در شکم‌زدایی و اسهال می‌نمایند.

سهم تا بی‌شکورت‌ها را در رنگ‌های خنثی به بازار فرستاده است. در خرید شورت مردانه توجه داشته باشید که شورت باکسری بافت فشرده‌ای دارد و آلت تناسلی را محکم در جای خود نگه می‌دارد، ضمن اینکه سطح یکدست این جنس از شورت‌ها موجب خراشیده شدن و تحریک پوست شما نمی‌شود.

شورتی با جنس بد می‌خرید

قبل از اینکه بسته‌شش تایی شورت را از فروشگاه بخرید، حتماً برچسب اطلاعات مربوط به جنس آن را



نیمایوشیج

آی آدمها که بر ساحل نشستند شاد و خندانید! یک نفر در آب دارد می‌سپارد جان. یک نفر دارد که دست و پای دائم می‌زند روی این دریای تند و تیره و سنگین که می‌داند. آن زمان که مست هستی از خیال دست یابیدن به دشمن، آن زمان که پیش خود بیهوده پندارید که گرفتستید دست ناتوانی را تا توانایی بهتر را پدید آرید، آن زمان که تنگ می‌بینید بر کمرها تان کمر بند، در چه هنگامی بگویم من؟ یک نفر در آب دارد می‌کند بیهود جان قربان!

۵ اشتباه هنگام خرید شورت مردانه

یادگیری روش نگهداری از لباس زیر مردانه به سختی آموختن علم موشک و فضا نیست. شما یک جفت شورت مردانه یا یک بسته چندتایی از فروشگاه می‌خرید و آنها را برای حداقل دو سال می‌پوشید. با این وجود بیش از اندازه توقعی که از لباس زیر دارید، باید از آنها مراقبت کنید. در اینجا پنج روش نادرست نگهداری از شورت مردانه را به شما یادآوری می‌کنیم. بله، روش‌های نادرست بسیاری وجود دارد که شاید شما هم مرتکب می‌شوید و باید به آنها پایان دهید.

در اینجا آمار خنده‌داری داریم: به طور متوسط هر شورت مردانه کثیف حاوی یک گرم مدفوع است! این آمار برطبق تحقیقات صورت گرفته از سوی دکتر فلیپ تیرنو مدیر میکروبیولوژی دانشگاه

شورت با رنگ اشتباه می‌خرید

هر نوع لباس سفیدی براحتمی لکه را نشان می‌دهد، لباس زیر نیز از این قاعده مستثنی نیست. وقتی شورتی با رنگ‌های تیره‌تر مانند سرمه‌ای، خاکستری و سیاه را انتخاب می‌کنید، مدت زمان طولانی‌تری طول می‌کشد تا لکه‌ها را ببینید و از بین ببرید و قاعدتاً نیازی هم نمی‌بینید تا آنها را

قبل از شستشو دوباره بپوشید

در اینجا آمار خنده‌داری داریم: به طور متوسط هر شورت مردانه کثیف حاوی یک گرم مدفوع است! این آمار برطبق تحقیقات صورت گرفته از سوی دکتر فلیپ تیرنو مدیر میکروبیولوژی دانشگاه



نیویورک و نویسنده کتاب «راز زندگی میکروپها» به دست آمده است. بنابراین لباس زیر خود را در سریع‌ترین زمان ممکن بشویید و شستشوی آن را در فهرست الویت‌های خود قرار دهید. بعد از هر بار استفاده از شورت مردانه باید آن را در حرارت بالا، یعنی با دمای حدود ۱۵۰ تا ۱۶۰ درجه فارنهایت بشویید.

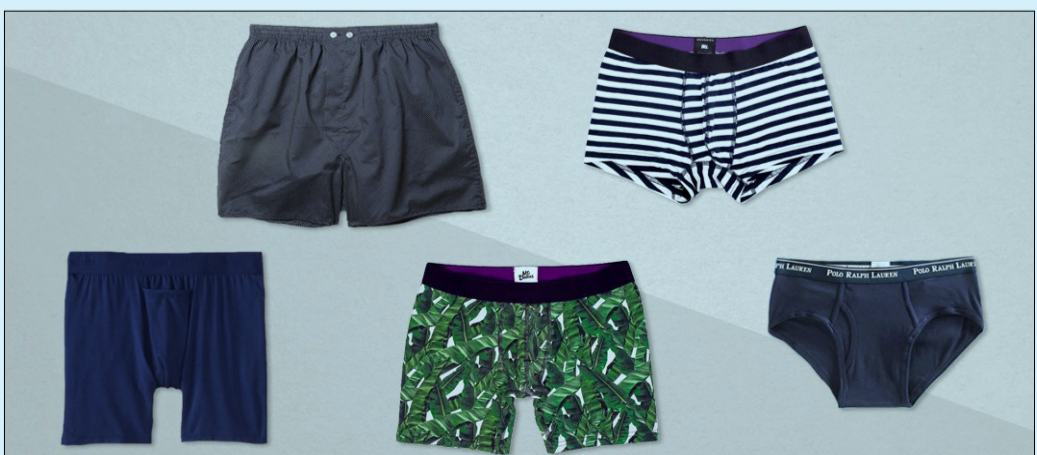
شورت پاجه‌دار سفید را انتخاب می‌کنید

شورت پاجه بلند سفید واقعا از مد افتاده است. اگر به دنبال پوشیدن یک شورت راحت هستید، می‌توانید شورت‌های چند رنگ کتون باکسر را استفاده کنید. شورت‌های پنبه‌ای بیش از گذشته گرم و نرم هستند. مثلاً برند پولو رالف لورن یک بسته

عوض کنید. البته خریدن یا نخردن لباس زیر سفید بستگی به حساسیت شما نسبت به پوشیدن لباس بدون لک دارد.

شما شورت خود را اشتباه خشک می‌کنید

عوض کنید. البته خریدن یا نخردن لباس زیر سفید بستگی به حساسیت شما نسبت به پوشیدن لباس بدون لک دارد.



بیماری‌های مختلف با بزرگی شکم

زیتون، دانه‌های روغنی، مغزها و... با جا در شکم می‌خورید؟ کم‌خوابی و خسته کردن خود را با فعال بودن و سحرخیزی اشتباه نگیرید. محققان می‌گویند آدم‌هایی که به اندازه کافی نمی‌خوابند به احتمال زیاد دچار چاقی و به ویژه چاقی شکمی می‌شوند. یافته‌های آنها حاکی از این است که در بدن افرادی که شب‌ها به اندازه کافی نمی‌خوابند، سطح هورمون استرس یعنی کورتیزول بالاتر است. بالا بودن میزان این هورمون باعث می‌شود فرد به مصرف شکر میل بیشتری داشته باشد و سراغ ریزه‌خواری و گرفتن کالری‌های بیشتر هم برود. محققان می‌گویند کمتر از پنج ساعت خوابیدن در شب، شکم را بزرگ می‌کند اما اگر بین هفت تا ۹ ساعت در شبانه‌روز بخوابید میزان این هورمون در بدن تان به تعادل می‌رسد و تناسب اندام تان حفظ می‌شود.

مصرف به اندازه فیبر می‌تواند سلامت دستگاه گوارش تان را تضمین و از این طریق شکم تان را هم کوچک کند. پژوهشگران معتقدند کسانی که هر روز ۱۰ گرم فیبر می‌خورند (معادل دو سیب کوچک، یک فنجان نخود سبز و نصف فنجان لوبیا چیتی) چربی‌های احشایی بدن شان ۷/۳ درصد کمتر شده و صاحب شکمی تخت می‌شوند. نیازی به گفتن ندارد بسیاری از سبزی‌های برگ سبز مثل کاهو سرشار از فیبر هستند و مصرف هر روزه شان می‌تواند فعالیت دستگاه گوارش شما را تنظیم کند.

افسرده‌اید؟

اگر بی‌دلیل شکم گنده شده‌اید و حتی رعایت کردن نکات گفته شده هم گره‌ای از مشکل شما باز نکرده، بهتر است مشکل تان را به جای متخصص گوارش با یک روانپزشک در میان بگذارید. محققان می‌گویند اگر در دوره پیری به سر ببرید و به افسردگی دچار شوید، صاحب شکمی بزرگ هم می‌شوید. بررسی‌های آنها نشان می‌دهد احتمال شکم گنده شدن در یک دوره زمانی پنج ساله، در مسن‌هایی که علائم افسردگی را نشان می‌دهند بیشتر است. همان‌طور که در مورد بی‌خوابی گفتیم در این مورد هم پای هورمون کورتیزول در میان است. کنترل نشدن سطح این هورمون که بالا رفتنش چربی‌های دور شکم و کمر را انباشته می‌کند، باعث می‌شود فرد بدون چاق شدن شکم گنده شود.

می‌انسال شده‌اید؟

از نظر متخصصان پیرتر شدن به ویژه برای زنان چاقی شکمی را همراه می‌آورد. گرچه بالاتر رفتن سن به بالاتر رفتن BMI هم می‌انجامد اما محققان می‌گویند نه تنها میزان چربی‌ها بلکه شیوه توزیع آنها هم در سنین بالاتر با زمان جوانی تفاوت خواهد داشت. مرگ زودرس به دلیل مشکلات قلبی، یکی از نگرانی‌هایی است که باید همیشه با آدم‌های شکم گنده همراه باشد.

محققان دانشگاه هاروارد دریافتند مردانی که دچار چربی شکم هستند، بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند. درحالی‌که این بیماری به طور معمول در زنان سالمند دیده می‌شود، پژوهشگران ادعا می‌کنند مردان شکم گنده هم از مبتلایان اصلی آن هستند.

کم‌پروتئین می‌خورید؟

مصرف به اندازه پروتئین، بدنی زیبا و عضلانی را به شما هدیه می‌کند اما وقتی کمتر از نیاز بدن تان پروتئین می‌خورید، به احتمال بیشتری اشتباهی کاذب پیدا می‌کنید. پروتئین به شما کمک می‌کند اشتباهی تان را کنترل کنید و به وضعیت هورمون‌های تان سرورسان دهید.

سودا می‌خورید؟

شاید سودا یا آب‌گازدار نوشیدنی پرطرفداری باشد و از آنجا که شکر ندارد، خیلی‌ها را به این خیال بیندازد که مصرفش مثل نوشابه پرضرر نیست اما محققان می‌گویند نوشیدن مایعات گازدار نه تنها به دندان‌های شما آسیب می‌زند بلکه شکمی بزرگ را هم به شما هدیه می‌کند.

دیر غذا می‌خورید؟

وقتی که می‌خورید، بسیاری از فعالیت‌های بدن تان به حالت تعلیق درمی‌آید که هضم غذا یکی از آن فعالیت‌هاست. اگر شما عادت دارید شام تان را تنها یکی، دو ساعت قبل از خواب میل کنید، احتمالاً از چاقی شکمی هم رنج می‌برید چراکه هم

خون تان بیشتر می‌شود و نظم توزیع چربی در بدن تان هم به هم می‌خورد. در چنین شرایطی سوخت‌وساز بدن تان دچار مشکل می‌شود و دست به دست دادن همه این عوامل، باعث می‌شود دور کمر لباس‌های تان هر روز برای شما تنگ‌تر شود. پس نه تنها به خاطر کوچک شدن شکم تان، بلکه برای داشتن زندگی بهتر و طولانی‌تر اعصاب تان را کنترل کنید و اگر از عهده این کار دشوار بر نمی‌آید، از یک روانشناس کمک بگیرید.

زیادی کم‌چرب غذا می‌خورید؟

حتماً شما هم شنیده‌اید که مصرف بیش از اندازه غذاهای چرب، یکی از دلایل چاقی و به ویژه چاقی شکمی است اما احتمالاً نشنیده‌اید که بیش از اندازه چربی نخوردن هم می‌تواند به چاق شدن شکم شما منجر شود. محققان می‌گویند کسانی که بیش از اندازه بر نخوردن چربی تأکید میکنند، صاحب شکم‌هایی چاق و نازیبی میشوند. از نظر آنها مصرف چربی‌های مفید هم برای سلامت لازم است و هم برای زیبایی افراد و کسانی که می‌خواهند تناسب اندام شان را حفظ کنند باید در رژیم شان چربی‌های غیراشباع مثل آووکادو، روغن

