

## مردان شاخص



### نوید نگهبان

نوید نگهبان در ۲ ژوئن ۱۹۶۸ در مشهد ایران متولد شد و هنرپیشه‌ای ایرانی-آمریکایی است. نوید زمانی که هشت سال داشت علاقه اش به تئاتر را با بازی کردن نقش یک پیرمرد روی صحنه و به خنده انداختن جمع بزرگی از حضار کشف کرد. او زمانی که ۲۰ سال داشت ایران را ابتدا به مقصد ترکیه و پس از آن آلمان ترک کرد. نوید نگهبان هشت سال و نیم در آلمان زندگی کرد و برای یک کمپانی تئاتر نیز کار کرد. او سرانجام در سال ۱۹۹۳ به آمریکا مهاجرت کرد.

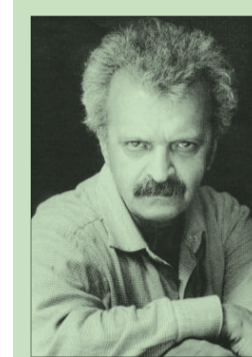
نوید به زبانهای انگلیسی، آلمانی، فارسی و دری مسلط است. وی در سریالهای مطرحی مانند شیلد(Shield)، وست وینگ (The West Wing)، لاست (Lost) و سی اس آی: میامی (CSI: Miami) ظاهر شده است. او در پروژه‌های مختلف بانگاران و موزاماریو، دو هنرپیشه ایرانی-آمریکایی، همکاری کرده است. نوید نگهبان در سال ۲۰۰۸ در بازی کامپیوتری ترسناک دد اسپیس (Dead Space) برای دکتر چالوس دیوانه صداگذاری کرد. نگهبان همچنین به عنوان اصلی ترین فته انگیز سریال محبوب تلویزیونی هوم لند (Homeland) در نقش «ابو نظیر» نیز ظاهر شده است. نوید نگهبان در سال ۲۰۱۱ جایزه بهترین بازیگر نقش اول مرد را در «جشنواره فیلم نور» به خاطر بازی در فیلم کوتاه ایرانی آزادی (Liberation) از آن خود کرد و در سال ۲۰۱۲ به عنوان داور به همین جشنواره باز گشت.



### با خوردن گوجه سالم بمایید!

اگر به طور منظم گوجه فرنگی بخورید بدنتان را در برابر بیماریهای مختلفی مصون نگه می‌دارید این میوه پرخاصیت را از یاد نبرید و در برنامه غذایی تان بگنجانید توصیه ما مصرف روزمره گوجه در انواع مصارف غذایی است! گوجه فرنگی جزو میوه‌های رنگدانه‌ای است و به همین خاطر سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی است و این میوه برای سلامت بدن و تقویت صحیح ایمنی و عصبی افراد موثر است. گوجه فرنگی به خاطر داشتن ماده لیکوپن که نوعی آنتی اکسیدان است برای رژیم غذایی بی‌اشتهایی بسیار موثر بوده و همچنین از بروز سرطان کلیه به خصوص در زنان و سرطان پروستات در مردان بسیار کارآمد است و رنگدانه موجود در آن برای سلامت قلب مفید است. برای حفظ تراکم و بافت استخوان بدن مصرف آب گوجه فرنگی توصیه می‌شود و مصرف منظم این میوه و دانه‌های آن برای تقویت سیستم گوارش و علی‌الخصوص معده مناسب و سودمند است. مصرف گوجه فرنگی سرطان سینه را در زنان بالای ۵۰ سال کاهش داده و از انواع سکنه و دیابت نوع دو پیشگیری کرده و همچنین این میوه به خاطر ویتامین‌های A، C، K و املاح معدنی کلسیم، آهن و فسفر در درمان بیماری‌های عصبی و رفع بی‌اشتهایی موثر است. گوجه فرنگی گلوکز خون را تنظیم و سیستم دفاعی بدن را در برابر انواع بیماری‌ها از جمله مشکلات عفونی الکترونیکی و طعم دار تقویت می‌کند.

مصرف می‌کنند، مقایسه کرده اند. بیماران به



محمود مشرف آزاد تهرانی (م.آزاد)

ای نازنین بمان و بدان کاین شب بلند این جاودانه وار نمی ماند و انتحار گل و سوگوار خواندن خونین هر چکاوک آغاز پایانی ست این جاودانه واری را ... آری بیا ای دوست و از تمام این شب یلدایی با من طلوع کن ای بی تو من وزیده خزانی به خون برگ ای بی من همیشه یلدایی با من طلوع کن

## رفع مشکلات استخوانی با این کارها

بیشتر استخوان می‌شود) و می‌تواند در هنگام زمین خوردن، به عنوان یک محافظ عمل کند و از شکستگی استخوان جلوگیری کند. علی‌رغم اینکه وزن بیشتر به جلوگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند، اما فشار اضافی را به کل بدن وارد می‌کند و احتمال ابتلا به دیابت، فشار خون بالا، کلسترول بالا، بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی را افزایش می‌دهد. حفظ وزن مناسب به کاهش احتمال سرطان‌های روده بزرگ، کلیه، سینه و رحم کمک می‌کند. با توجه به همه این مطالب، اضافه وزن راه مناسبی برای محافظت از استخوان‌ها نیست و برای این منظور، بهتر است از روشهای دیگری همچون فعالیت بدنی و تغذیه مناسب بهره ببرید.

با استفاده از داروها آنها را برطرف کرد. این عوامل عبارت‌اند از:

### فعالیت جسمانی

ورزش یکی از بهترین راه‌ها برای جلوگیری از پوکی استخوان است. ورزش‌های تحمل‌کننده وزن (همچون پیاده‌روی، بالا رفتن از پله‌ها و ورزش‌های وزنه‌ای) به استحکام بیشتر استخوان کمک می‌کنند؛ در ورزش‌های تحمل‌کننده وزن، بدن بر خلاف جاذبه زمین حرکت می‌کند و اصطلاحاً وزن خود را تحمل می‌کند. ورزش به جلوگیری از بیماری‌های دیگری همچون بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی، دیابت، چاقی و سرطان روده بزرگ نیز کمک می‌کند. سعی کنید که روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

مشکلات استخوانی چه عواملی زمینه‌ساز هستند و باعث بروز آن می‌شوند چگونه میتوانیم بر آنان تاثیرگذار باشیم و مانع بروز اختلالات استخوانی در بدنمان شویم و پوکی استخوان را شکست دهیم. بسیاری از دانشمندان بر این باورند که عواملی چون سن، جنس، سابقه خانوادگی، نژاد و قومیت، بیماری‌ها و اختلالات، داروها، تنباکو، وزن، تغذیه در ابتلا به پوکی استخوان مؤثر هستند.

### سن

با بالا رفتن سن، احتمال ابتلا به پوکی استخوان نیز افزایش می‌یابد. فرد ممکن است در هر سنی دچار پوکی استخوان شود اما افراد مسن، بیشتر در معرض این بیماری هستند.

### جنس

خانم‌ها بیشتر از آقایان، در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند.

### سابقه خانوادگی

احتمال ابتلا به پوکی استخوان در افرادی که والدین آنها به پوکی استخوان دچار هستند، بیشتر است.

### نژاد و قومیت

مردم همه نژادها و قوم‌ها دچار پوکی استخوان می‌شوند اما آمریکایی‌های آفریقایی تبار نسبت به بقیه افراد، کمتر به پوکی استخوان دچار می‌شوند.

### بیماری‌ها

برخی از بیماری‌ها یا اختلال‌ها احتمال پوکی یا شکستگی استخوان را افزایش می‌دهند. مهم‌ترین آنها، تراکم پایین استخوان است. آرتروز روماتوئیدی و دیابت نیز احتمال پوکی استخوان را افزایش می‌دهند.

### داروها

داروها جزء مهمی از درمان بیماری‌ها هستند اما برخی از آنها، احتمال پوکی استخوان را افزایش می‌دهند؛ استروئیدها (که ورزشکاران برای چربی‌سوزی از آن استفاده می‌کنند)، برخی از داروهای ضد تشنج و شیمی‌درمانی‌های برخی از سرطان‌ها نمونه‌ای از این داروها هستند. افرادی که از این داروها استفاده می‌کنند باید با پزشک خود مشورت کنند تا راهی برای جلوگیری از آسیب استخوان‌ها را به آنها معرفی کند. بسیاری از عوامل مؤثر در پوکی استخوان، تغییرپذیر هستند و می‌توان از طریق تغییرات سبک زندگی



سیگار برقی یا سیگار الکترونیکی به طور فزاینده‌ای محبوبیت یافته است. این دستگاه که شکل خودکار می‌ماند، از یک باتری و بخارساز تشکیل شده است. با این دستگاه، مصرف



کننده بخار ایجاد شده را همچون سیگار معمولی استنشاق می‌کند. مایع درون دستگاه حاوی نیکوتین، مواد شیمیایی و طعم‌دهنده است. اداره کل خوراک و داروی آمریکا اعلام کرده است که تولیدکنندگان سیگارهای الکترونیکی امکان دارد میزان موادشیمیایی درون دستگاه را با سیستم ایمنی بدن به خوبی هماهنگ نکنند و مصرف این سیگارها برای بدن سمی باشد و ایمنی لازم را نداشته باشد.

با توجه به تحقیقات وب سایت مطالعات دستگاه تنفسی در آمریکا، برخی از مواد شیمیایی موجود در سیگار الکترونیکی می‌توانند باعث ایجاد سرطان شوند. بسیاری از بیماران می‌خواهند بدانند که سیگار الکترونیکی دستگاه قابل اطمینانی است یا نه، ضمن اینکه بسیاری از پزشکان در پی این هستند تا بدانند آیا سیگار الکترونیکی را به بیماران خود توصیه کنند یا نه.

در حالی که برخی ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی معتقدند سیگارهای الکترونیکی جایگزین «بهتری» از سیگار واقعی هستند، دیگران استدلال می‌کنند که این سیگار فقط برای بیماران برای ترک سیگار معمولی مفید است. یکی از منابع اصلی اطلاعات بهداشتی در مورد سیگار و سیگار الکترونیکی، انجمن توراکنس آمریکا است که گروهی پیشرو متشکل از پزشکان و محققان در سراسر جهان است. کارشناسان ارشد این انجمن در ماه می به ارائه یافته‌های جدید پژوهشی خود پرداختند و تبادل



### تغذیه

تغذیه مناسب به داشتن استخوانهای سالم کمک می‌کند. دریافت کلسیم، ویتامین D و ویتامین K کافی، برای کاهش احتمال ابتلا به پوکی استخوان ضروری است. لبنیات، انواع مغزها، غلات کامل، سبزیجات برگ دار و سبز و مکمل‌های کلسیم منابع مناسبی از کلسیم هستند. انواع تخم‌ها، ماهی‌های روغن دار، لبنیات غنی شده و نور مستقیم خورشید (که به جذب ویتامین D کمک می‌کند) منابع خوبی از ویتامین D هستند. سبزیجات برگ دار و سبز همچون کلم پیچ، اسفناج، کلم بروکلی، گل کلم و کاهو منابع خوبی از ویتامین K هستند. دریافت بیش از حد ویتامین A به صورت رتینول، خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. مصرف روزانه رتینول خود را در حدود ۲۵۰۰ تا ۵۰۰۰ واحد نگه دارید. بهترین راه برای کنترل این مسئله این است که بیش از حد از مواد غنی شده با ویتامین A استفاده نکنید. زمانی که قصد خرید یک مولتی‌ویتامین را دارید، توجه کنید که ویتامین A آن بیش از ۵۰۰۰ واحد نباشد و حداقل حاوی ۲۰ درصد ویتامین A کاروتن بتا باشد.

### سیگار کشیدن

افراد سیگاری بیشتر از دیگران به پوکی استخوان دچار می‌شوند. سیگار از طرق مختلف بر پوکی استخوان تأثیر می‌گذارد. به عنوان نمونه، سیگار سطح هورمون‌های بدن را تغییر می‌دهد و می‌تواند بر جذب کلسیم تأثیر بگذارد. قرار گرفتن در معرض دود سیگار نیز خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی، بیماری‌های عروقی محیطی (تنگ شدن رگ‌های خونی خارج از مغز و قلب)، نفخ، برونشیت، دیابت، و سرطان‌های ریه، مثانه، کلیه، لوزالمعده، دهانه رحم، لب، دهان، زبان، حنجره، حلق و مری را افزایش می‌دهد. برای بسیاری از مردم، ترک سیگار بهترین و تنها راه برای بهبود سلامتی آنها است.

### وزن

خطر ابتلا به پوکی استخوان در افراد لاغر بیشتر از افراد چاق است. افراد چاق به چند دلیل کمتر دچار پوکی استخوان می‌شوند. چربی اضافی افراد چاق، موجب افزایش ترشح هورمون استروژن می‌شود (که از پوکی استخوان سریع جلوگیری می‌کند)، وزن بیشتری را بر استخوان‌ها تحمیل می‌کند (که موجب استحکام

مدت ۱۲ هفته از سیگار الکترونیکی استفاده کردند. از مجموع بیماران که از سیگار عادی استفاده می‌کردند، فقط ۱۰ درصد پس از استفاده از سیگار الکترونیکی ترک سیگار کردند. این نکته مهمی است که یکی از محققان پس از اتمام این مطالعات شروع به استفاده از سیگار الکترونیکی کرد. بررسی دانش آموزان مدارس دوره دبیرستان در ایالات متحده آمریکا نشان داده است که استفاده از سیگار الکترونیکی در بین نوجوانان دو برابر شده و تقریباً ۱۰ درصد از آنها قبل از آن سیگاری نبوده‌اند. در یک مطالعه با حدود ۶۰۰ نفر، حدود ۱۱ درصد (۶۴ نفر) سیگار الکترونیکی را امتحان کرده بودند. ۶۸ درصد از این بیماران هنوز سیگار می‌کشند که هم شامل سیگار عادی و هم سیگار الکترونیکی می‌شود. ۴۷ درصد این افراد هم سیگار خود را کاهش داده‌اند. این تحقیق نشان می‌دهد هیچ بهبودی در عملکرد ریه و کاهش التهاب در بیماران که سیگار الکترونیکی استفاده می‌کنند، رخ نداده است.

### نتایج کلی:

سیگار الکترونیکی هنوز اطمینان بخش نیست. سیگار الکترونیکی مواد شیمیایی سمی در خود دارد که به سلول‌های ریه انسان آسیب می‌زند. این سیگار به اندازه کافی مورد مطالعه قرار نگرفته و مشخص نیست چقدر می‌تواند برای بدن مضر باشد. به نظر می‌رسد سیگار الکترونیک در کاهش مصرف بیماری‌ها که به طور مرتب سیگار می‌کشند، مؤثر است.