

## مردان شاخص



### رستم باتمانقلیچ

رستم باتمانقلیچ در ۲۸ نوامبر ۱۹۸۳ از پدر و مادری ایرانی متولد شد. رستم ایرانی-آمریکایی و ترانه سراه آهنگ ساز، تولید کننده و نوازنده چندین ساز موسیقی و ساکن نیویورک است. او عضو گروه موسیقی سبک ایندی راک (Indie Rock) «ومپایر ویکند» (Vampire Weekend) و گروه موسیقی الکترو سول (Electro-Soul) «دیسکاوری» (Discovery) است.

مادر او نویسنده معروف کتاب آشپزی ایرانی «جمجمه باتمانقلیچ» است و پدرش یک ناشر است. برادر رستم، زال باتمانقلیچ، یک فیلمساز مستقل است. آنها در دو اثر زال به نامهای «Sound of My Voice» و «The East» با یکدیگر همکاری کرده اند. رستم قطعه جدیدی برای پیانو برای فیلم «The East» زال ساخت.

رستم باتمانقلیچ در رشته موسیقی از دانشگاه کلمبیا نیویورک فارغ التحصیل شده است. گروه Vampire Weekend در همین دانشگاه و در

سال ۲۰۰۶ پایه گذاری شد. رستم تولیدکننده آلبوم «Contra» این گروه موسیقی است که بیش از ۱۲۴۰۰۰ نسخه آن در هفته اول عرضه به بازار به فروش رسید. او نوازنده گیتار و کیبورد است و در گروه موسیقی خود خواننده نیز هست.

رستم در تولید چندین آلبوم موفق نظیر «All Summer» (۲۰۱۰) سهیم بوده است و برخی از تک آهنگهای او عبارتند از: «Wood» (۲۰۱۱) و «Don't let it get to you» (۲۰۱۱).



### پر تقال خونی و خاصیت های فراوان آن

محققان اثر آنتوسیانین را که در میوه‌ها و سایر خوراکی‌های قرمز و بنفش رنگ مانند پرتقال خونی، گیلاس، توت‌فرنگی و چای ترش وجود دارد، بررسی کرده و به این نتیجه رسیده‌اند که این ماده در کاهش خطر ابتلا به عوارض قلبی و چاقی مفرط نقش دارد. در حال حاضر در یک مرکز تحقیقاتی در اسپانیا پژوهشهایی برای اصلاح ژنتیک بر روی نهال این پرتقال در حال انجام است. انتظار می‌رود آنها بتوانند تا اواخر امسال یک نهال اصلاح شده از نظر ژنتیکی را تولید کنند. پرتقالهای خونی حاوی مقادیر بسیاری آنتوسیانین هستند. محققان استدلال می‌کنند رنگدانه‌های قرمز، بنفش و آبی این میوه از بدن در برابر بیماری‌های بسیاری محافظت می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد که آب پرتقال خونی از چاق شدن جلوگیری می‌کند و کسانی که آب پرتقال خونی می‌نوشند در مقایسه با کسانی که آب پرتقال معمولی استفاده می‌کنند، کمتر در معرض حملات قلبی و عروقی قرار می‌گیرند. کشت پرتقال‌های خونی بسیار دشوار است چراکه باید بلافاصله قبل از برداشت در دمای سرد قرار گیرند تا تولید آنتوسیانین در آنها تحریک شود. به همین دلیل کشت پرتقال خونی در دامنه یکی از کوه‌های سیسیل انجام می‌شود اما دانشمندان امیدوارند با انجام اصلاح ژنتیکی در درختهای پرتقال، دامنه کشت این نوع پرتقال را در اکثر مناطق گسترش دهند. بالا رفتن و کاهش یا افزایش چربی خون بدن خود و آسیب‌ها و عارضه‌های مربوط به هر کدام چه میزان اطلاع دارید چربی خون باید تنظیم باشد و در حد نرمال بماند چون برای بدن می‌تواند مشکل ساز باشد بهتر است در مورد آن بیشتر دقت کنید.



من که رفتم زین چمن باغ و بهاران گو مباحش بوسه باران و رقص شاخساران گو مباحش چون گل لبخند من پژمرد ابری گو مباحش چون خزان شد عمر من صبح بهاران گو مباحش من که سر بردم به زیر بال خاموشی و مرگ نغمه‌ی شور افکن بانگ هزاران گو مباحش تیشه را فرهاد از حسرت چو بر سر می‌زند نقش شیرینی به طرف کوه ساران گو مباحش این درخت تشنه کام اینجا چو در بیداد سوخت کوه ساران را زلال جویباران گو مباحش گر نتابد اختری بر آسمان من چه غم پر تو شمع‌ی به شام سوگواران گو مباحش



چه کسانی مخفیانه سیگار می‌کشند؟

سیگار کشیدن برای سلامتی بدن خطر بزرگی است. این را همه می‌دانند ولی در عین حال بسیاری از مردم دنیا هنوز عادت به کشیدن سیگار دارند. خیلی‌ها هم هستند



سیگار کشیدن را پیدا کرد. نبرد هستند. بسیاری از شخصیت‌های مهم و چهره‌ای مشهور جهان که طرفداران پرشماری هم دارند، سیگاری هستند. در اینجا چند شخصیت معروف و مردمی را به شما معرفی می‌کنیم که سیگاری هستند:

**آدل**  
این برنده جایزه گرمی و صاحب عنوان پرترفدارترین خواننده دنیا، صاحب صدایی نافذ و اسومونی است. صدای او به معنای واقعی دودی است. آدل آشکارا به سیگاری بودن خود اعتراف کرده و از این عادت شکایت دارد. امید داریم صدای او در نهایت به صدای ای‌تی‌ا شبیه نشود!

**براد پیت**  
براد پیت ممکن است به صورت تفتنی سیگار بکشد ولی در هر حال هرگز نتوانسته آن را ترک کند. سلطان او را به عنوان کسی که گاه به گاه سیگار می‌کشد، تهدید می‌کند، چون سیگار تفتنی به معنی کاهش خطر بیماری نیست. براد همواره درصدد ترک سیگار بوده است، حداقل از وقتی که با آنجلینا جولی ازدواج کرده است ولی همچنان گاه به گاه سیگار می‌کشد.

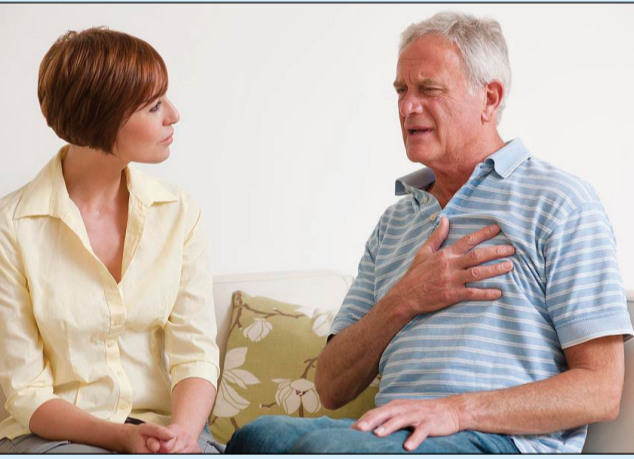
**گوئینت پالترو**  
گوئینت پالترو، بازیگر و متخصص علم تغذیه آنقدر که از سلامت سخن می‌گوید، سالم زندگی نمی‌کند. در یک مصاحبه اعلام کرد که فرد سیگاری است. اما خاطر نشان کرد که فقط هفته‌ای یکبار سیگار می‌کشد و آن هم برای تمدد اعصاب!

**کایرا نایتلی**  
نایتلی این استعداد درخشان یک بازیگر سیگاری نیز هم هست. این مایه

## اهمیت تنظیم بودن چربی خون

**شما بیشتر در خطرید**  
چه کسانی و به چه دلایلی از حیث ابتلا به چربی خون بالا بیشتر در معرض خطر هستند؟ از مهم‌ترین بیماری‌هایی که سبب افزایش چربی خون می‌شود، بیماری دیابت است که به دلیل کارکرد برخی آنزیم‌ها ناشی از خود بیماری دیابت، چربی خون افزایش می‌یابد، یا در افرادی که مبتلا به کم‌کاری تیروئید هستند به دلیل نداشتن سوخت‌وساز مناسب چربی خون، سطح کلسترول افزایش می‌یابد. در بیمارانی که نارسایی پیشرفته

مانند کم‌کاری تیروئید، دیابت، بیماری پیشرفته کبدی و کلیوی و بیماری کوشینگ (افزایش ترشح هورمون‌های بخش قشری غده فوق کلیوی را کوشینگ می‌گویند) از علل مهم ثانویه افزایش کلسترول خون محسوب می‌شوند.



اگر کلسترول بالا سبب انسداد رگ‌های کرونر قلب شود، فرد مبتلا دچار حمله یا سکته قلبی می‌شود. از سوی دیگر، بسته شدن رگ‌های مغز سبب سکته مغزی می‌شود و اگر این افزایش کلسترول باعث تنگی و بسته شدن رگ‌های اندام‌ها شود به لنگیدن و درد حین راه رفتن می‌انجامد.

**کلسترول بالا را پس بزنید**  
ورزش نقش زیادی در کاهش کلسترول بد ندارد، ولی سبب کاهش تری‌گلیسیرید خون و افزایش میزان کلسترول خوب خون می‌شود و به این دلیل به همه افراد توصیه می‌شود.



رژیم غذایی برای جلوگیری از بالا رفتن چربی خون، شامل کاهش مصرف چربی حیوانی، لبنیات پرچرب، چربی گوشت و پوست مرغ و احتشای گوسفند و انواع سس‌های چرب می‌شود. برای کنترل چربی خون می‌توان از ترکیب رژیم غذایی مناسب، کاهش وزن، ورزش و استفاده از داروها استفاده کرد و با کاهش چربی خون، ریسک بیماری قلبی و عروقی را کاهش داد. البته تصمیم افراد مختلف برحسب عوامل خطر مانند وجود بیماری قلبی و عروقی، دیابت، فشارخون، سیگار کشیدن و سابقه زودرس بیماری قلبی در خانواده، مورد به مورد و زیر نظر پزشک متخصص اجرا شود.

به دنبال تلاش دانشمندان قرار است در آینده نزدیک واکنش پیشگیری از کلسترول یا چربی بالای خون به بازار عرضه شود اتفاقی که اگر محقق شود، چشم‌انداز روشن و بزرگی در عرصه سلامت افراد خواهد بود و به نوبه خود، از آمار بالای مبتلایان بیماری‌های قلبی و عروقی به طور قابل ملاحظه‌ای خواهد کاست.

اکثر قریب به اتفاق مطالعات انجام شده در مدل‌های حیوانی مانند موش و خرگوش بوده و هنوز مطالعات انسانی در این باره گزارش نشده و کاربرد بالینی ندارد، اما باتوجه به شروع مطالعات پیش بالینی می‌توان چشم‌انداز جدیدی در این زمینه تصور کرد. هنوز تا استفاده بالینی از آن، راهی بسیار طولانی در پیش است. با این تفاسیر همچنان تا ارائه راه‌حلی جدید برای پیشگیری از ابتلا به کلسترول خون زمان بیشتری باقی است، اما آیا می‌توانید کلسترول خون چگونه افزایش می‌یابد و از چه روش‌های دیگری می‌توان از ابتلا به چربی خون و به دنبال آن مشکلات عروقی جلوگیری کرد؟

افزایش چربی و بالا بودن کلسترول یا بالا بودن تری‌گلیسیرید خون گاه به شکل فامیلی و ولی طریق ژن‌ها منتقل می‌شود، ولی چاقی و کم‌تحرکی نیز می‌تواند سبب افزایش میزان تری‌گلیسیرید خون و کاهش کلسترول خوب خون بشود. همچنین تغذیه نامناسب و مصرف غذاهای پر چرب یا پر کالری می‌تواند سبب افزایش چربی خون شود.

**چرا چربی خون بالا می‌رود؟**  
کلسترول یکی از چربی‌های موجود در خون همه ماست که در ساخته شدن بسیاری از هورمون‌ها نقش دارد و از اجزای مهم جدار سلول‌هاست. یعنی وجود کلسترول در خون برای سلامت انسان‌ها ضروری است. در بسیاری از بیماری‌ها یا به دنبال مصرف برخی داروها ممکن است کلسترول خون افزایش یابد. بالا بودن کلسترول خون می‌تواند فامیلی و ژنتیک باشد و بیماری‌های مختلف

آه خوب! در هر حال به نظر می‌رسد که او خیلی حرفه‌ای سیگار می‌کشد و آن را هم خوب انجام می‌دهد!

**ریمانا**  
این خواننده پاپ از ۲۰ سالگی تاکنون سیگاری است و آن را هرگز ترک نکرده است، اما برخلاف آنچه رسانه‌های اعلام کرده‌اند او به دنبال ترک کردن عادت سیگار کشیدن است. او اکنون اقداماتی برای کاهش نیکوتین بدن خود کرده است که برایش آرزوی موفقیت می‌کنیم.

**کریستین دانست**  
این بازیگر و مانکن لزوماً اعتراف نکرده است که به سیگار کشیدن اعتیاد دارد ولی گاه به گاه سیگار می‌کشد. این شیوه‌از سیگار کشیدن بعد از مدتی بدل به شیوه سیگار کشیدن در اماکن عمومی و دائمی می‌شود.

**پینک**  
از شنیدن اینکه پینک خواننده موسیقی پاپ سیگاری است، ممکن است شگفت زده شویم، ممکن است هم که نه. او همواره مسیر حفظ تناسب اندام خود را طی می‌کند و خیلی کم سیگار می‌کشد. این کمی عجیب و غریب است که یک ورزشکار سیگار هم بکشد ولی با این وجود امیدواریم سیگار برایش به عادت تبدیل نشود.