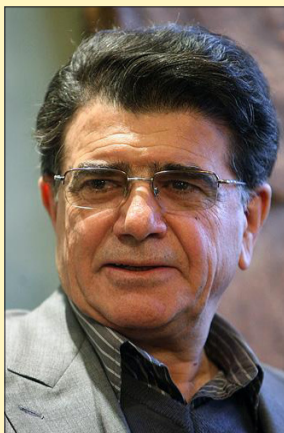


مردان شاخص



محمد رضا شجریان

استاد محمدرضا شجریان (زاده ۱ مهر ۱۳۱۹ مشهد) موسیقی‌دان، آهنگ‌ساز، خواننده و خوشنویس اهل ایران است. وی از برجسته‌ترین هنرمندان موسیقی سنتی ایرانی است و آلبوم‌های بسیاری را در این زمینه منتشر کرده است. او به دلیل نوع صدا و سبک مخصوص به خود و تصنیف‌های ملی میهنی که اجرا کرده، شناخته می‌شود. سایت انجمن آسیای را پراوازه‌ترین هنرمند موسیقی اصیل ایرانی، روزنامه ونکوور سان او را یکی از مهم‌ترین هنرمندان موسیقی جهان و همچنین رادیوی عمومی ملی (NPR) در سال ۲۰۱۰ وی را یکی از ۵۰ صدای برتر جهان معرفی کرده است. محمدرضا شجریان، رئیس کنونی شورای عالی خانه موسیقی ایران، بنیان‌گذار گروه شهناز و مبدع چند ساز موسیقی می‌باشد. همچنین از فرزندان محمدرضا شجریان، همایون و مزگان در زمینه موسیقی فعالیت دارند. شجریان در قرائت قرآن نیز فعالیت داشته و دعای ربنا

معروف‌ترین تلاوت‌های قرآنی اوست. خوانندگان سرشناسی چون ایرج بسطامی، شهرام ناظری، حسام‌الدین سراج، حمیدرضا نوربخش و پسرش همایون از شاگردان شجریان هستند. محمدرضا شجریان در سال ۱۳۷۸ جایزه پیکاسو را از طرف سازمان یونسکو دریافت کرد.

پس از دهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری ایران، محمدرضا شجریان در نامه‌ای به عزت‌الله ضرغامی از وی خواست تا از پخش آثار او در صدا و سیما خودداری کند.



خوردنی‌های موثر برای شنوایی

شنوایی را با چه خوردنی‌هایی می‌توانیم تقویت کنیم برخی از خوردنی‌های موثر برای تقویت شنوایی را در ادامه مطلب به شما معرفی می‌کنیم. قابلیت شنوایی، یکی از حیاتی‌ترین عملکردهای بیولوژیک انسان‌ها است. بنابراین از دست دادن شنوایی واقعا افراد را آزار می‌دهد و خصوصا در میان سالمندان شیوع بیشتری دارد. اگر شما هم می‌خواهید مانع از چنین اتفاق ناخوشایندی شوید، باید ویتامین‌های خاصی را در رژیم غذایی‌تان قرار دهید که نقش موثری در بهبود شنوایی دارند. فولات یکی از مهم‌ترین مواد مغذی است که شنوایی را تقویت می‌کند و خوش‌بختانه سبزیجات برگ سبز حاوی مقدار زیادی فولات هستند. یکی از مطالعات *American Journal of Clinical Nutrition* در سال ۱۹۹۹ میلادی نشان داد که دریافت نکردن فولات کافی می‌تواند باز دست دادن شنوایی ناشی از افزایش سن مرتبط باشد. ویتامین B۱۲ نیز برای عملکرد مناسب عصب‌شناختی اهمیت زیادی دارد. در کنار فولات، مصرف مقدار زیادی از ویتامین B۱۲ می‌تواند از دست دادن شنوایی ناشی از افزایش سن را کنترل کند و حتی باعث بهبود شنوایی در دوران سالمندی شود. ویتامین‌های آنتی‌اکسیدانی از جمله ویتامین A، C و E در انواع مختلفی از میوه‌ها و سبزی‌ها یافت می‌شوند. این مواد مغذی برای عملکرد مطلوب بسیاری از اندام‌ها و دستگاه‌های بدن از جمله شنوایی مهم و ضروری هستند.

این عارضه مبتلا شده اند روش‌های درمانی موثر برای این افراد کدامند در ادامه توضیحاتی در این باره خواهیم داد پرفشاری خون از جمله بیماری‌هایی است که بسیاری گمان می‌کنند به آن مبتلا نیستند. در صورتی که یکی از شایع‌ترین بیماری‌های جهان است. به گونه‌ای که سازمان سلامت جهانی، فشار خون بالا را علت اصلی مرگ‌ومیر ناشی از اختلالات قلبی - عروقی اعلام کرده است. در این بیماری مزمن، فشار خون در شریان‌ها بالا می‌رود و قلب باید برای حفظ گردش خون در رگ‌ها شدیدتر از حالت طبیعی فعالیت کند. مجمع فشار خون جهان (WHL) ضمن تأیید ناآگاهی بیش از ۵۰ درصد اشخاص مبتلا به پرفشاری خون، در سال ۲۰۰۵ با راه‌اندازی یک کمپین اطلاع‌رسانی جهانی درباره فشار خون، ۱۷ می (۲۸ اردیبهشت) هر سال را به عنوان روز جهانی فشار خون نامگذاری کرد.

به همین مناسبت، دکتر بابک شریف کاشانی، متخصص قلب و عروق، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و رئیس بخش قلب بیمارستان دکتر مسیح دانشوری با اشاره به نگرش غلط، اما رایج بین مردم مبنی بر نداشتن فشار خون می‌گوید: فشار خون یک سیستم فیزیولوژیک مربوط به سیستم گردش خون است. اگر به هر علتی تعادل بین غدد انقباضی قلب به هم بخورد، فرد دچار پرفشاری خون و عوارض ناشی از آن می‌شود.

وی درباره فشار خون طبیعی می‌گوید: معمولا فشار ۱۳۰ روی ۸۰ یا فشار ۱۴۰ روی ۹۰ نرمال می‌دانند. گرفتن فشار خون یکی از عملکردهای



به دیدارم بیا هر شب، در این تنهایی تنها و تاریک خدا مانند دلم تنگ است بیا ای روشن، ای روشن تر از لبخند شبنم را روز کن در زیر سرپوش سیاهی‌ها دلم تنگ است بیا بنگر، چه غمگین و غریبانه در این ایوان سرپوشیده، وین تالاب مالامال دلی خوش کرده‌ام با این پرستوها و ماهی‌ها و این نیلوفر آبی و این تالاب مهتابی بیا ای همگناه من درین برزخ بهشتم نیز و هم دوزخ

مهدی اخوان ثالث

۱۱ منبع عظیم آهن را بشناسید

کم خونی فقر آهن شایع‌ترین علت سوء تغذیه است و فقر آهن می‌تواند به کم خونی شدید منجر شود. دلایل کمبود آهن بیشتر می‌کنند. **حبوبات** علاوه بر اینکه منبع بسیار خوبی از پروتئین‌اند، سرشار از آهن نیز



به تاخیر در شناخت این بیماری در دوران کودکی افراد برمی‌گردد. برای بسیاری از انسان‌ها کلید درمان فقر آهن در مواد غذایی که می‌خورند، نهفته است. در زیر برخی از مواد غذایی که آهن بدن را تامین می‌کند، را برمی‌شماریم. جگر در این فهرست آورده نشده، چرا که کلیسترول فراوان دارد و می‌توان آهن جایگزین آن را در مواد غذایی دیگر جستجو کرد.

گوشت منظور ما بیشتر گوشت گاو است. البته گوشت گوسفند، گوساله، مرغ، خوک و بوقلمون هم منابع خوبی از آهن‌اند ولی گوشت گاو منبع آهن مناسبی برای بدن انسان است و مصرف آن را توصیه می‌کنیم. اگر گیاهخوار هستید، نگران نباشید! می‌توانید گزینه‌های بعدی را امتحان کنید.

انواع صدف میگو و انواع صدف منابع خوب آهن‌اند و براحتی جذب بدن انسان می‌شوند.

توفو توفو یا همان خمیر سویا که سفیدرنگ و پنیرمانند است، برای رفع کمبود آهن معجزه می‌کند. این ماده غذایی همچنین سرشار از پروتئین است ولی باید توجه کنید که هرگز آن را با مواد کلسیم‌دار نخورید، چون آهن توفو را خنثی

اثرات پرفشاری و کم فشاری خون روی بدن

مهم برای حفظ سلامت است که در هر بار مراجعه به پزشک باید کنترل شود و این مهم‌ترین نکته‌ای است که مردم باید بدانند.

بیماری بدون علامت آشکار نبودن علامت یک بیماری، همیشه نشانه خوبی مینی بر سالم بودن فرد نیست. دکتر شریف کاشانی می‌گوید: گاهی عوامل ثانویه‌ای همچون مشکلات عروقی یا غدد باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود که هر کدام درمان مناسب خود را دارد. وی درباره این نظر شایع که عده‌ای ماکزیمم بالا و تعدادی دیگر مینیومم پایین فشار خون را خطرناک تلقی می‌کنند، می‌گوید: هر کدام از اینها بالا باشد، خطرناک و دارای عوارض قلبی، عروقی، مغزی، چشمی و کلیوی است و الزام درمانی دارند. در صورتی که بیماری بموقع درمان نشود، فرد با عوارض جبران‌ناپذیری مواجه می‌شود.

درمان عمومی فشار خون برخلاف بیشتر بیماری‌ها که باید تحت نظر متخصص درمان شود، بیماری پرفشاری خون در صورتی که از نوع اولیه باشد، حتی توسط پزشکان عمومی قابل درمان است. دکتر شریف کاشانی درباره شیوه

ارتباط بین مصرف زیاد نمک و افزایش فشار خون ثابت شده است. از جمله برداشته‌های اشتباهی که بین مردم به نقل از پزشکان وجود دارد، قطع مصرف نمک است. در صورتی که به گفته دکتر شریف کاشانی، پزشکان بر کاهش مصرف آن تأکید دارند. وی نوع تغذیه، میزان مصرف نمک و چاقی را در افزایش فشار خون موثر می‌داند و می‌گوید: قطع کامل نمک خطرناک است. در رژیم غذایی ایرانی ها، درصد نمک در نان و رب گوجه فرنگی بسیار بالاست و اگر غذایی همراه با این مواد باشد، نمک بدن حتی بیش از حد مجاز نیز تامین شده است و دیگر نیازی به نمک اضافی نیست. توجه به این موارد و ممنوعیت استفاده از مواد شور و کنسروی، توصیه پزشکان است.

اختلالات هورمونی را جدی بگیرید اختلال در سلامت غدد درون ریز همچون فوق کلیه، تیروئید و پاراتیروئید می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود. دکتر سید حسین صمدانی‌فرد، فوق تخصص غدد و استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران با تأکید بر این که در بیش از ۹۰ درصد مواقع، پرفشاری خون علت مشخصی ندارد و جزو گروه اولیه بیماری هستند می‌گوید: فعالیت هورمون‌ها در سلامت فرد تأثیر بسزایی دارد اما افزایش فشار خون بر اثر اختلال عملکرد غدد یکی از علل غیر شایع است. وی ادامه می‌دهد: تعریق، گرگرفتگی یا چاقی در افزایش فشار خون تأثیر دارد و پزشک را مجاب می‌کند که یک‌سری آزمایش‌های هورمونی و تکمیلی انجام شود، در صورتی که علت پرفشاری، غدد فوق کلیه یا تنگی شریان کلیه باشد فرد تحت عمل جراحی قرار می‌گیرد که با بهبود وی، مصرف دارو قطع می‌شود.



شناسایی بیماری می‌گوید: در صورتی که فرد در معاینات پزشکی دو تا سه بار با پرفشاری خون مواجه باشد، باید تحت درمان قرار گیرد. **در دسر مصرف نامنظم دارو** یکی دیگر از باورهای غلط بین مبتلایان به پرفشاری خون، قطع مصرف دارو در زمان‌هایی است که فشار خون در شرایط نرمال قرار دارد. دکتر شریف کاشانی این اقدام را بسیار خطرناک می‌داند و می‌گوید: مصرف نامنظم دارو و قطع خودسرانه آن یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات است. در چنین شرایطی احتمال افزایش فشار خون بیش از قبل وجود دارد. هرگونه کاهش یا قطع دارو باید تحت نظر پزشک باشد. این فوق تخصص قلب خاطر نشان



دهد. این منبع آهن را در سالاد هم می‌شود، مخلوط کرد.

غلات نان، غلات و سایر محصولات حاوی آرد غنی شده، حاوی انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله آهن غنی شده‌اند. به طور کلی، غلات با سبوس بیش از دیگر غلات و حبوبات آهن دارد. بهتر آهن کمک می‌کند.

سبزیجات سبزیجات مختلف منابع خوبی از آهن هستند، از جمله سبزیجات سبزی که برگ دارند. لوبیا سبز و گوجه فرنگی هم سرشار از آهن هستند. آب گوجه فرنگی یکی از نوشیدنی‌های حاوی آهن است.