



به گفته یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، کلیه‌ها وظیفه تصفیه مواد زائد و مایعات اضافی خون را بر عهده دارند. قند و فشار خون بالا از مهم‌ترین عوامل تخریب تدریجی کلیه‌ها هستند که با اصلاح تغذیه و سبک زندگی می‌توان از بروز عوامل تهدید کننده این عضو حیاتی بدن پیشگیری کرد.

دکتر فرزاد روشن ضمیر، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرنگاران می‌گوید: قند و فشار خون بالا از مهم‌ترین عوامل تخریب تدریجی کلیه‌ها هستند و بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی، لوپوس، چاقی و اختلالات کلیوی می‌توانند با آسیب به بافت کلیه یا کاهش جریان خون، عملکرد آن را مختل کنند. برخی داروها و عادت‌های سبک زندگی و تغذیه نامناسب نیز می‌توانند به کلیه‌ها فشار وارد کنند. مصرف بی‌رویه مسکن‌ها، نوشیدن زیاد الکل، سیگار کشیدن، کم‌آبی بدن، کم‌تحرکی، مصرف زیاد غذاهای فرآوری شده، نمک و قند زیاد و مصرف افراطی غذاهای پروتئینی از این جمله اند.

دیابت و چاقی چگونه آسیب‌زننده هستند؟

دیابت بیماری‌ای است که در آن بدن قادر به تولید انسولین کافی نیست یا نمی‌تواند از آن به درستی استفاده کند. نتیجه این اختلال، افزایش مزمن قند خون است که به مرور زمان به عروق خونی آسیب می‌زند. قند خون بالا به رگ‌های ظریف و واحدهای تصفیه‌کننده کلیه آسیب وارد می‌کند و توانایی کلیه در فیلتر کردن خون را کاهش می‌دهد. بسیاری از افراد مبتلا به دیابت هم‌زمان دچار فشار خون بالا هستند که این موضوع روند تخریب کلیه را تشدید می‌کند. چاقی نیز یک بیماری مزمن است که با تجمع بیش از حد چربی بدن مشخص می‌شود و بیماری‌های همراه با چاقی می‌توانند فشار مضاعفی بر کلیه‌ها وارد کنند که کاهش وزن اصولی می‌تواند نقش مهمی در محافظت از کلیه‌ها داشته باشد.

چگونه الکل و سیگار تپشه به ریشه کلیه می‌زنند؟

الکل باعث کم‌آبی بدن و افزایش فشار خون می‌شود که هر دو عامل فشار زیادی به کلیه وارد می‌کنند. همچنین مصرف زیاد الکل می‌تواند به کبد آسیب بزند و از این طریق عملکرد کلیه‌ها را نیز مختل کند. سیگار هم می‌تواند به طور مستقیم به بافت کلیه آسیب وارد کند. علاوه بر این، خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت و فشار خون بالا را افزایش می‌دهد که هر دو از عوامل اصلی آسیب کلیوی هستند.

مصرف قند و نمک را کاهش دهید

غذاهای فرآوری شده مانند نوشابه‌ها، شیرینی‌ها و فرآورده‌های گوشتی با افزایش خطر چاقی و فشار خون بالا مرتبط هستند. این عوامل به‌طور غیرمستقیم احتمال ابتلا به بیماری مزمن کلیه را افزایش می‌دهند. همچنین نمک زیاد باعث افزایش فشار خون می‌شود که یکی از مخرب‌ترین عوامل برای کلیه‌ها است. مصرف بیش‌ازحد قند نیز به‌ویژه در افراد مبتلا به دیابت، باعث افزایش قند خون و آسیب به واحدهای تصفیه‌کننده کلیه می‌شود. متعادل‌سازی مصرف نمک و قند، گامی ساده اما مؤثر برای حفظ سلامت کلیه‌ها است.

در مصرف غذاهای پروتئینی افراط نکنید

برخی از افراد بر این باورند که جهت اصلاح تغذیه و کاهش وزن، مصرف چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها را محدود و ترکیبات پروتئینی را جایگزین کنند. اما باید بدانید مصرف بسیار زیاد پروتئین باعث می‌شود کلیه‌ها برای دفع مواد زائد حاصل از سوخت و ساز پروتئین‌ها، سخت‌تر کار کنند. این فشار اضافی در افراد سالم معمولاً مشکل‌ساز نیست، اما در کسانی که مستعد ابتلا به بیماری کلیوی هستند یا دچار این بیماری اند، می‌تواند روند آسیب را تسریع کند. از طرفی کم‌آبی بدن و کم‌تحرکی هم می‌توانند مزید بر علت باشند. کم‌آبی شدید باعث غلیظ شدن ادرار می‌شود و احتمال تشکیل سنگ کلیه و عفونت‌های ادراری را افزایش می‌دهد. این شرایط می‌تواند به طور مستقیم به بافت کلیه آسیب وارد کند. نوشیدن آب کافی در طول روز یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین راه‌های محافظت از کلیه‌ها است. کم‌تحرکی هم با افزایش خطر فشار خون بالا، بیماری قلبی و دیابت مرتبط است.

روی پل، کنار ریل، پای دکل

وقتی موسیقی جانش را وسط گذاشت



با این حال موسیقی به‌عنوان یکی از زنده‌ترین و واکنش‌پذیرترین هنرها نه خاموش شد و نه به‌طور کامل از صحنه کنار رفت بلکه شکل حضورش تغییر کرد. از سالن‌های رسمی به فضاهای مجازی، از استودیوها به خیابان‌ها و از اجراهای برنامه‌ریزی شده به واکنش‌هایی خودجوش و گاه نمادین

بهادری بر روی پل طبیعت منتشر شد که در آن قطعاتی از حافظ را خواند.

پس از آن، اجرای علی زند وکیلی بر روی ریل قطار منتشر شد؛ اجرایی که او در توضیح آن نوشت تهدید تمدن و فرهنگ، فراتر از سلیقه و دیدگاه‌های فردی است.

موسیقی برای سوگ؛ روایت‌هایی از فقدان در کنار این واکنش‌ها، برخی آثار نیز به‌طور مشخص به سوگ و فقدان پرداختند. قطعه «موهای خاکی» با آهنگسازی و خوانندگی رضا صادقی به مناسبت چهلمین روز کشته شدن دانش‌آموزان مدرسه «شجره طیبه» میناب منتشر شد.

همچنین غلامرضا صنعتگر با انتشار قطعه «زنگ پرواز» این اثر را به «فرشتگان میناب» تقدیم کرد؛ قطعه‌ای که نخستین‌بار از رادیو صبا پخش شد و در قالب یک ادای احترام شنیده شد.

موسیقی در تعلق‌ها زمانه

آنچه در این میان بیش از هر چیز به چشم می‌آید، نه یک جریان یکدست بلکه مجموعه‌ای از واکنش‌های متنوع است؛ از سکوت تا فریاد، از تولید اثر تا حضور میدانی، از فضای مجازی تا اجرا در دل شهر. موسیقی در این دوره، اگرچه از صحنه‌های رسمی فاصله گرفت اما راه‌های دیگری برای بروز پیدا کرد.

آکنون، در میانه یک آتش‌پس موقت، هنوز مشخص نیست این شکل از حضور تا چه اندازه ادامه‌دار خواهد بود. اما تجربه این روزها نشان داد که موسیقی در محدودترین و پرمخاطره‌ترین شرایط می‌تواند خود را با وضعیت وفق دهد و راهی برای شنیده شدن پیدا کند؛ حتی اگر آن راه، از دل سکوت یا در حاشیه خطر عبور کند.

تهدیدآمیز مطرح‌شده علیه ایران واکنش نشان داد. «عصر حجر» اشاره‌ای مستقیم به عبارتی بود که دونالد ترامپ در یکی از سخنرانی‌هایش به کار برده بود؛ جمله‌ای که نگرانی‌های زیادی را در میان افکار عمومی برانگیخت.

در ادامه، واکنش‌ها گسترده‌تر شد و هنرمندانی چون شادمهر عقیلی و معین نیز نسبت به این اظهارات موضع گرفتند. همچنین خواننده‌ای چون قیصر یا فعالیت مستمر در فضای مجازی، تلاش کرد با انتشار مطالب مختلف به آگاهی‌بخشی در این زمینه کمک کند.

حضور در میدان؛ موسیقی در کنار امداد

در کنار تولید آثار برخی هنرمندان حضور میدانی را انتخاب کردند. میثم ابراهیمی با حضور در یکی از مراکز امداد و نجات جمعیت هلال احمر، از تلاش شبانه‌روزی امدادگران قدرانی کرد. او در این دیدار با پوشیدن نمادین لباس امدادگران، بخش‌هایی از یک قطعه ملی-میهنی را که در همین روزها تولید کرده بود برای حاضران اجرا کرد؛ اقدامی که بیش از آنکه یک اجرای رسمی باشد، نوعی همراهی نمادین با فضای عمومی جامعه تلقی شد.

تولید آثار؛ موسیقی به‌عنوان واکنش

همزمان با تشدید درگیری‌ها، تولید آثار موسیقایی نیز ادامه یافت. در این میان قطعه «ایران جان» با صدای محسن ابراهیم‌زاده منتشر شد؛ ناهنگی که تصاویر آن با الهام از حمله به بیمارستان گاندی تهران بازسازی شده بود.

همچنین اثر «ایران مرد» با آهنگسازی و خوانندگی سید محسن حسینی و شعرای

داستان مصور

هنرمند: هانی عباس

اینفوگراف

جند معلم و دانش آموز در طول جنگ رمضان تا کنون آسیب دیده‌اند؟

در تجاوزات آمریکا و رژیم صهیونیستی به مناطق مختلف غیرنظامی کشور، بارها مناطق غیرنظامی مورد حمله قرار گرفته‌اند که باعث شهادت و مجروح شدن تعدادی از معلمان و دانش‌آموزان شده است. این آمار مربوط به زمان آغاز جنگ رمضان ۹ اسفند ۱۴۰۴ تا ۱۵ فروردین ۱۴۰۵ است.



کودک‌کشی

