قلب سالم، اولویتی برای همه کس، همه جا

تهیه کننده: دکتر راحله نظری*

بیماری های قلبی عروقی اولین علت مرگ و میر در جهان می باشند. در حال حاضر۱۷.۳ میلیون مرگ در سال به علت بیماری های قلبی عروقی رخ می‌دهد که انتظار می‌رود تا سال ۲۰۳۰ به ۲۳ میلیون نفر در سال برسد. اما اکثر این مرگها با کنترل عوامل خطری مانند مصرف دخانیات، رژیم غذایی ناسالم و کم تحرکی قابل پیشگیری هستند. شعار روز جهانی قلب در سال ۱۳۹۴ باعنوان قلب سالم اولویتی برای همه کس همه جا به این موضوع اشاره می کند که چقدر محیط اطراف می‌تواند بر عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی تاثیر بگذارد.

بیشتر اوقات افراد به علت انتخابهایی که برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی انجام می دهند از طرف جامعه سرزنش می‌شوند. در حالی که محیط هایی که در آن زندگی، کار، بازی و تفریح می‌کنیم، اثرات زیادی بر سلامت قلب دارند. هر فردی این حق را دارد که بتواند برای سلامت قلب خود، انتخاب های دوستدار سلامت قلب را داشته باشد.

انتخاب هایی که می توان برای سلامت قلب انجام داد به شرح زیر است:

در روز جهانی قلب در محیط اطراف منزل خود دقت کنید و ببینید چه تغییراتی را می توانید برای تبدیل آن به محیط دوستدار سلامت قلب انجام دهید. حتی یک تغییر کوچک می تواند به کاهش عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی در شما و افراد خانواده کمک کند.

– در خانه خود مواد غذایی سالم و متنوع میل کنید.

– غذاهای بسته بندی شده که اغلب حاوی شکر، چربی و نمک فراوان هستند، را محدود کنید.

– میوه و سبزی را اغلب در غذاهای خود بگنجانید و مواد غذایی شیرین را با مواد غذایی مانند انبه یا سایر میوه ها جایگزین کنید.

– غذاهای محل کار یا مدرسه را در خانه بطور سالم تهیه کنید.

– مصرف دخانیات در خانه را ممنوع کنید. ترک مصرف دخانیات در خانه نه تنها سلامتی شما، بلکه سلامتی کودکان را نیز بهبود می‌بخشد. با ترک مصرف دخانیات می توانید یک مدل مثبت برای فرزندان خود باشید.

– فعال باشید

– تماشای تلویزیون در خانه را محدود کنید.

– فعالیتهایی را در بیرون ازمنزل ترتیب دهید مانند دوچرخه سواری، پیاده‌روی، کوه پیمایی

– در محل کار خود تقاضای منع مصرف دخانیات کنید و کارفرمای خود را تشویق کنید تا به همکارانشان برای ترک مصرف دخانیات کمک کنند.

– اگر مشاهده کردید محل های مصرف دخانیات در نزدیک محل‌های بازی یا مدارس هستند معترض شوید.

– تا مدرسه یا محل کار با دوچرخه یا پیاده بروید

– تقاضا کنید در بوفه های مدارس و محل کار غذاهای سالم فراهم کنند.

– بیماری قلبی عروقی خود را بشناسید:

• برای این کار به پزشک خانواده خود مراجعه کنید و فشارخون، چربی خون، قند خون، وزن و نمایه توده بدنی خود را اندازه گیری کنید.از پزشک خود بخواهید در خصوص پیشگیری و کنترل این عوامل شما را مشاوره کند. زمانی که از میزان خطر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی خود مطلع شدید، می توانید یک برنامه منظم برای بهبود سلامت قلب خود تهیه کنید. در این رابطه کارکنان بهداشتی نیز می توانند در مورد نوع روش مناسب ماشمارا راهنمایی کنند.

اهمیت ورزش در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی:

بیش از ۱۴ درصد مرگ درجهان را می توان به فعالیت بدنی نا کافی نسبت داد. بیش از ۳۰ درصد موارد بیماری های قلبی عروقی به دلیل فعالیت بدنی نا کافی است. احتمال مرگ و پیشرفت بیماری های قلبی عروقی در افراد کم تحرک نسبت به افراد فعال دو برابر است. بنیاد تحقیقات قلب بریتانیا ۳۷ درصد مرگهای ناشی از بیماری های قلبی عروقی را به کاهش فعالیت بدنی نسبت می‌دهد. کم تحرکی به ویژه در شهرنشین‌ها به دلیل ترافیک، آلودگی هوا، مسیر طولانی منزل تا محیط کار، افزایش تراکم جمعیت، نبود پارک و فضاهای سبز به حد کافی، کمبود فضاهای ورزشی و خدمات ورزشی، نداشتن حوصله و مدیریت در زندگی، شایع تر است.

فعالیت بدنی به هر گونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می شود و نیازمند صرف انرژی است اطلاق می‌شود.

ورزش نوعی فعالیت بدنی سازماندهی شده است که با هدف توانایی بیشتر، تندرستی، و یا تناسب بدنی، به صورت حرکات منظم، مکرر و برنامه‌ریزی شده انجام می‌شود.

فعالیت بدنی مناسب و ورزش از دو طریق اثرات مفید و مثبت خود را در بدن اعمال می کند.

تقویت عضله قلب که موجب می شود، قلب قوی تر، با گنجایش بیشتر و ضربان های منظم تر کار کند.

فعالیت بدنی مناسب موجب تقویت سایر عضلات بدن می شود و با گشاد شدن عروق و افزایش جریان خون با فشار، مانع از تنگی عروق در اثر رسوب مواد چربی در داخل رگها (تصلب شرائین) می شود. فعالیت بدنی به علت اثر ضد التهابی که بر دیواره عروق دارد مانع از تصلب شرائین شده و یک عامل پیشگیری کننده از سکته های قلبی و مغزی است.

میزان فعالیت فیزیکی مطلوب برای گروه‌های سنی مختلف در قالب تعداد قدم‌هایی که اشخاص باید در طول روز بردارند تعریف می شود. میزان فعالیت فیزیکی مطلوب درافراد جوان سالم ۷۰۰۰ تا۱۳۰۰۰ قدم در روز، در افراد مسن سالم ۶۰۰۰ تا ۸۵۰۰ قدم در روز، در افرادی که خواهان کاهش وزن هستند۱۲۰۰۰ تا ۱۵۰۰۰ قدم در روز، افرادی که دچار ناتوانی یا بیماری مزمن هستند۳۵۰۰ تا ۵۵۰۰ قدم در روز می‌باشد.

فعالیتهای هوازی:

فعالیتهایی با شدت متوسط و مدت نسبتا طولانی هستندکه گروه‌های عضلانی بزرگ را فعال می کنند و برای اجرای آنها نیاز به مصرف اکسیژن توسط عضلات بدن است زیرا انرژی مورد نیاز برای این نوع فعالیتها عمدتا از طریق سیستم هوازی تامین می شود. نمونه‌ای از فعالیتهای هوازی شامل دویدن، طناب زدن، پیاده روی تند، شنا، دوچرخه‌سواری با سرعت کم و متوسط می‌باشد.

فعالیتهای غیرهوازی:

فعالیت‌هایی هستند که مصرف انرژی بدون دخالت اکسیژن انجام می‌شود. پس از انجام این فعالیتها، به علت واکنش انجام شده بدون حضور اکسیژن، در محیط سلول وعضله ماده ای به نام اسید لاکتیک تجمع می یابد که موجب خستگی عضله و حتی درد خواهد شد. این نوع فعالیتها برای بیماران مبتلا به نارسایی قلب مناسب نیست.

برای اینکه فعالیت بدنی و ورزش برای بیمار قلبی ایجاد خطر نکند باید نکات زیر را مد نظر داشت:

باید بداند چه مقدار وجه نوع ورزش برای وی خوب است و حتما پاسخ این پرسش ها را از پزشک خود بخواهد.

در سطح صاف پیاده روی کند و از بالا رفتن از سر بالایی خودداری کند.

–سعی کند حداقل ۵ روز در هفته تمرین کند.

تمرین خود را به تدریج از روزی ۱۰ دقیقه به ۳۰ الی ۶۰ دقیقه در روز افزایش دهد. این کار ممکن است ۸ تا ۱۲ هفته طول بکشد تا به آن دست یابد. اگر به مقدار مناسب ودرست فعالیت کند بیمار نباید خسته شود. در هنگام فعالیت باید بتواند بدون اینکه مشکل تنفسی داشته باشد صحبت کند.

در دمای کمتر از ۵ درجه و هوای بالاتراز ۳۰ درجه ورزش نکند.

لباس و کفش مناسب بپوشد. از لباسهای سبک و جاذب عرق که پوست بتواند براحتی تنفس کند استفاده کند. در سرما از چند لایه لباس نازک به جای یک لباس کلفت استفاده کنند، که با فعالیت و گرم شدن بیشتر امکان در آوردن لایه های بیرونی باشد.

اگر پیاده‌روی جزو تمرین است دور تا دور ساختمان یا دور جاده به شکل دایره وار پیاده روی کند. پیاده روی در مسیر مستقیم باعث می‌شود از محل شروع ورزش دور شوند. بیمار باید سعی کند بطور مداوم قدم بزند.

بهتر است فعالیت‌های ورزشی خود را در پارک نزدیک خانه و حتی‌الامکان در ساعات اولیه روز انجام دهند.

در صورت اقدام به ورزش در ساعات اولیه صبح لازم است حتما ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با راه پیمایی آرام و حرکات ورزشی با شدت آهسته اقدام به گرم کردن خود کنند.

توصیه می‌شود مشخصات فردی شامل نام و نام خانوادگی و تلفن خود یا یکی از آشنایان را در جیب خود قرار دهند تا در صورت بروز حادثه بتوان با ایشان تماس گرفت.

میزان فعالیت بدنی مطلوب افراد در طول هفته به صورت یک هرم در نظر گرفته شده است.

قاعده هرم:

بیشترین میزان صرف وقت در طول روز یا هفته را شامل می‌شود و به انجام کارهای روزمره با تشویق و التزام به فعالیت بدنی بیشتر اختصاص دارد. توصیه می شود برای تغییر مکان به طبقات، به جای استفاده کردن از پله برقی یا آسانسور از پله استفاده شود و یا در صورت امکان از دوچرخه برای رفت و آمد استفاده شود. همچنین پیاده‌روی روزانه، فعالیت های باغبانی برای کسانی که در منزل باغچه دارند و شستن ماشین جزء فعالیت هایی هستند که در قائده هرم قرار می گیرد.

سطح دوم هرم:

فعالیت های ورزشی و برنامه ریزی شده هوازی است که موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تعداد تنفس می شود به طوری که میزان ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع به میزان ۵ تا ۷ بار در هفته را شامل می شود.

در اصطلاح به اینگونه فعالیت هایی که موجب افزایش ضربان قلب همراه با افزایش تعداد تنفس به منظور کسب اکسیژن بیشتر می‌شود ورزش ایروبیک می گویند.

سطح سوم هرم:

ورزش های تفریحی است که در آنها کشش عضلات و همچنین میزان قدرت و استقامت عضلات بدن در آنها باید تامین و یا به کار گرفته شود تا بدن همواره سلامتی و شادابی خویش را حفظ کند.

درحالت طبیعی و معمول عضلات دارای یک نوع فشار و انقباض ذاتی هستند. در صورتی که عضله تحت کشش قرار نگیرد انقباض و فشارذاتی موجود در عضلات موجب کوتاه شدن تدریجی عضلات و در اصطلاح عمومی موجب خشک شدن عضلات می شود. جهت حفظ کارایی عضلات انجام حداقل دو بار کشش عضلات به میزان ۱۰ تا ۳۰ ثانیه در آخرین حد حرکت مفاصل در روز لازم می باشد.

قله یا نوک هرم:

کمترین زمان صرف شده در طول هفته برای این نوع فعالیتها است. فعالیت هایی مانند دیدن تلویزیون، کار با کامپیوتر، تفریحات کامپیوتری و یا سرگرمی های بدون فعالیت بدنی مانند شطرنج و... در این گروه قرار می گیرد.

این گونه فعالیتها باید در کمترین مقدار به طور مثال حداکثر دو ساعت در روز باشد.

*** کارشناس غیر واگیرمرکز بهداشت شهدای والفجر به مناسبت ۲۹ سپتامبر روز جهانی قلب مصادف با ۷ مهرماه ۱۳۹٤**

آشنایی با قرآن

متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره تکویر

اینکه مقصود از «ما احضرت» همان عمل است، در آیات دیگری بیان شده است. در یک آیه می‌فرماید: و وجدوا ما عملوا حاضرا. یعنی آنچه را که عمل کرده‌اند در آنجا حاضر می‌یابند.

در آیه دیگری می‌فرماید: یوم تجد کل نفس ما عملت من خیر محضرا و ما عملت من سوء تود لو ان بینها و بینه امدا بعیدا. روزی که هر کسی هر کار خیری که کرده است حاضر می‌یابد و هر کار بدی هم که کرده است حاضر می‌بیند، و خیلی دوست دارد که بین او و این کارهای بد فاصله بود.

همچنین در سوره مبارکه «اذا زلزلت» می‌فرماید: اذا زلزلت الارض زلزالها. و اخرجت الارض اثقالها. و قال الانسان ما لها. یومئذ تحدث اخبارها. بان ربک اوحی لها. یومئذ یصدرالناس اشتاتا لیروا اعمالهم.

روزی که مردم به صورت گروه گروه صادر می‌شوند، بیرون می‌آیند و حضور پیدا می‌کنند برای اینکه آنها را در نمایشگاه عمل ببرند و اعمال خودشان را ارائه بشوند.

تا اینجا یک قسمت از این سوره به پایان می‌رسد. در این قسمت، سیزده آیه به عنوان مقدمه ذکر شد برای اینکه این جمله بیان شود که آینده‌ای قاطع و قطعی وجود دارد که در آن، انسان در یک نمایشگاه بزرگ عمل وارد می‌شود و تمام آنچه که در طول عمر انجام داده و آنچه که خود احضار کرده، در آنجا حاضر می‌بینند.

قسمت دوم سوره

قبل از اینکه به بیان بقیه آیات بپردازم خوب است این نکته را عرض کنم که سیزده سالی که پیغمبر اکرم(ص) در مکه بودند و ابتدای اسلام بود، قهراً سیزده سال ساختن امت اسلامی و افراد آن بود.

و لهذا در آن سیزده سال، احکام کمتر بیان می‌شد چون ابتدای کار بود و هنوز فکر و عقیده و ایمان مردم خوب درست نشده بود. برای همین است که اگر در مجموع آیات بسنجیم، آیات مکی بیشتر از آیات مدنی مسائل اصول عقاید از قبیل توحید و معاد را مطرح کرده است.

فلا اقسم بالخنس. الجوار الکنس. و اللیل اذا عسعس. و الصبح اذا تنفس. انه لقول رسول کریم. ذی قوه عند ذی العرش مکین. مطاع ثم امین.

قبلاً عرض کرده‌ایم که معنی تحت‌اللفظی «لا اقسم» این است که «قسم نمی‌خورم» ولی در واقع، گفتن این کلمه نوعی قسم خوردن است. امروز به این صورت عرض می‌کنم که به نظر می‌رسد که معمولاً این گونه «لا اقسم»ها در جایی گفته می‌شود که مخاطب، مخالفینی هستند که اگر معاند نبودند بدون قسم هم این حرف‌ها را قبول می‌کردند.

پس وقتی می‌گوید «لا اقسم» کأنه معنا چنین می‌شود: «من برای شما به چه چیزی قسم بخورم؟!» وقتی که مخاطب، آدمی است که به چیزی اعتقاد و باور ندارد، کأنه انسان به او می‌گوید: «تو اگر آدم درست و با ایمانی بودی من به خدا قسم می‌خورم، اما با تو به چه چیزی قسم بخورم؟!»

فلا اقسم بالخنس. الجوار الکنس. من قسم نمی‌خورم به این رجوع‌کنندگان و جریان پیداکنندگان و پنهان‌شوندگان (یعنی به ستارگان). بارها گفته‌ایم که قرآن، مخلوقات را بالخصوص، همیشه مورد قسم قرار می‌دهد.

اینجا هم که می‌گوید «قسم نمی‌خورم» یعنی اینها قابل قسم خوردن هستند ولی شما قابل این نیستید که من با شما به این واقعیات و حقایق و مخلوقات خدا قسم بخورم. و اللیل اذا عسعس. و سوگند به شب، آنگاه که پشت کرده و می‌رود، یعنی نیمه دوم شب و سحرگاه.

مکرر دیده‌ایم که قرآن برای سپیده‌دم و سحرگاه در اوقات شبانه‌روز، اهمیت خاصی قائل است و بارها به سحرگاه یعنی آخر شب [قسم خورده است.] در سوره «یا ایها المدثر» می‌فرماید: و اللیل اذا ادبر. سوگند به شب، آنگاه که پشت کرده است.

نیمه دوم شب آن وقتی است که اهل حال و آنهایی که اهل راز و نیاز با معبود خود هستند، در آن وقت حرکت می‌کنند و با خدای خویش راز و نیاز می‌کنند. بعد می‌فرماید:

و الصبح اذا تنفس. سوگند به سپیده‌دم، آنگاه که نفس می‌کشد. قرآن دمیدن صبح را به تنفس تشبیه کرده، مثل اینکه افق لبش را باز کرده که نفس بکشد.

در ادامه می‌فرماید: انه لقول رسول کریم.

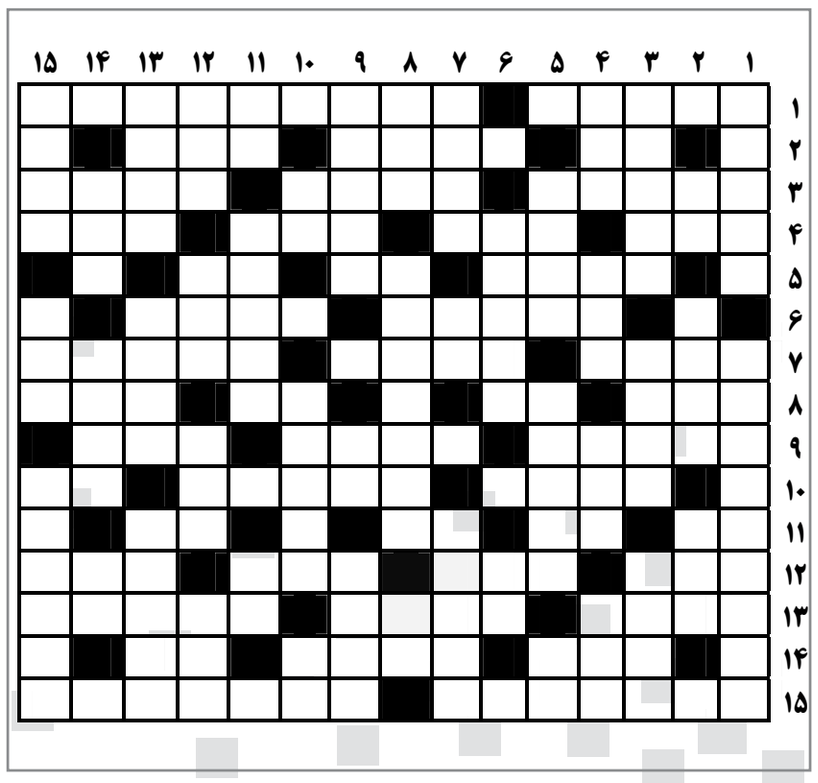
یعنی اینکه من گفتم علمت نفس ما احضرت با آن مقدمات و قسم‌هایی که ذکر کردم، همه اینها خیال نکنید که سخن من است، بلکه اینها گفته فرستاده‌ای است بزرگوار که از ناحیه خدا آمده است و من از ناحیه او بازگو می‌کنم، و این فرستاده همان روح‌الامین (جبرئیل امین) است.

انه لقول رسول کریم. همانا که این قرآن (یا این قسمت از قرآن) گفته فرستاده‌ای است بزرگوار. ذی قوه عند ذی العرش مکین. این فرستاده پروردگار، صاحب نیرو و قدرت است، ملک است و ملک بزرگی است.

عرض کرده‌ایم که «ملک» از ماده «ملک یملک» است که مفهوم قدرت دارد. به «ملائکه» از آن جهت «ملائکه» گفته می‌شود که خدای تعالی آنها را مظهر اراده و قدرت خودش قرار داده. البته آنها در این جهت مختلف هستند؛ بعضی از آنها اگر به اذن خدا اراده کنند، عالم را کن فیکون می‌کنند. مکین یعنی این فرستاده پروردگار دارای جایگاه و مقام است. در سوره صافات می‌فرماید: و منا منا الا له مقام معلوم. هر فرشته‌ای، مقامی یعنی مرتبه‌ای از وجود دارد، آنهایی که مقام بالاتری دارند مرتبه عالی‌تری از وجود دارند.

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۴/۷۱۶



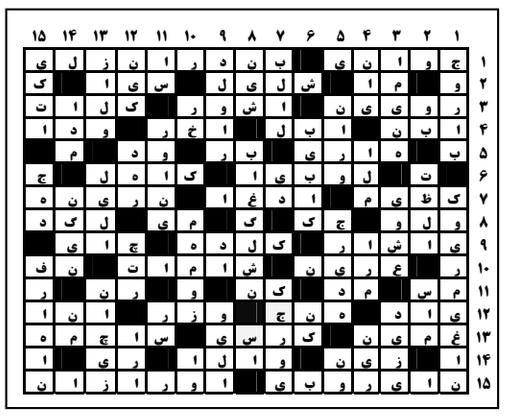
افقی:

۱-از تنقلات شیرین- از نفوذ امنیتی خطرناک‌تر است
۲-صفحه اینترنتی- شاخه‌ای از قوانین- چرک
۳-زیر چشم داشتن روند یک کار- کمک- ایمان و اعتقاد
٤-غیرشیعه- از بیماری‌های تنفسی- قلعه- از بازی‌های قدیمی
۵-با پشیمانی همراه است- بادبزن برقی- دست
٦-جمع کید- ممال سلاح
۷-لقب امام پنجم شیعیان- تیر مشقی- سماء
۸-خانه- از موصولات- ضمیر اشاره به دو- تحت
۹-نصف- کال- ول
۱۰-چهارم- مقابل زیربنا- من و تو
۱۱-صریح- جدید- عدد مرغان قاف- خانم‌ها به مو می‌زنند
۱۲-شمشیر- برداشت گندم- نزدیکی به مرگ و صلابت- عریان
۱۳-جمع افق- از انواع اشیاء- دارای کاستی و اشکال
۱٤-بالاپوش- نام زن همسر فرعون عهد موسی- ضمیر اول شخص مفرد
۱۵-متأهل- نخجیر

عمودی:

۱-از روی قرعه- از نهادهای فرهنگی مطبوعاتی در فارس
۲-گمان- از جزایر نفتی جنوب- لذت
۳-جمع لایحه- توانا- از استان‌های بزرگ و باستانی ایران
٤-مادر باران- افسانه- خزینه حمام خانگی- ارزش
۵-فرق سر- کاستی- آدم دم بریده
٦-نجم- ردیف
۷-مونس و همنشین- سوره‌ای قرآنی- از توابع کرمانشاه
۸-نیستی- از خودگذشتگی- تکخال
۹-خراب- سطح- کدبانوی خانه
۱۰-برابر- جمع سبط- نفوذ در سایت اینترنتی
۱۱-شکوه- از استان‌های شمالی- مرکز ایتالیا
۱۲-شک و تردید- بشقاب بزرگ- مطیع- سن و آنچه از زندگی گذشته
۱۳-از صفات اشاره- نام عموی شهید پیامبر اکرم (ص)- معادل یک بیستم لیره استرلینگ
۱٤-گل سرخ- روزها- خصلت
۱۵-حالت تهاجمی در ورزش‌های رزمی- برتر از گوهر- خطا

جواب جدول شماره ۹۴/۷۱۵



سودوکو

جدول شماره ۹۴/۱۹۰

	7	8	9			2		1
			4					5
5	6			2		3		9
1	5		8	4				
8			3		9			4
				5	2		6	7
6		1		3			5	8
4					8			
7		2			4	1	3	

جواب جدول شماره ۹۴/۱۸۹

2	6	8	3	9	7	4	1	5
5	7	3	2	1	4	6	8	9
4	1	9	5	8	6	7	2	3
6	8	4	7	2	5	9	3	1
1	3	7	8	4	9	2	5	6
9	5	2	1	6	3	8	4	7
3	4	5	6	7	2	1	9	8
8	9	6	4	3	1	5	7	2
7	2	1	9	5	8	3	6	4

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها در این جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.