



سالانه ۱۷.۵ میلیون نفر در دنیا در اثر بیماری های قلبی عروقی جان خود را از دست می دهند. شیوه زندگی و عوامل رفتاری در بروز این بیماری ها موثر است. بر همین اساس وزارت بهداشت برای پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و کنترل سکتته ها و مرگ و میر زودرس، طرح خطرسنجی قلبی عروقی را در خانه های بهداشت اجرا می کند.

به گزارش ایسنا، ۲۹ سپتامبر (۷مهر)، به عنوان روز جهانی قلب نامگذاری شده است. هدف از این روز ارتقای سلامت قلب و تشکیل کمیته هایی برای اطلاع رسانی از این بیماری و راههای پیشگیری و کنترل آن است. شعار بین المللی روز جهانی قلب نیز My heart, Your heart، قلب من، قلب تو انتخاب شده است.

هم پیمان برای سلامت قلب

در ایران نیز شعاری تحت عنوان هم پیمان برای سلامت قلب برای این روز نام گذاری شده است. هدف از این شعار هم پیمان شدن برای سلامت قلب هایمان است. در این پیمان قول می دهیم مراقب تغذیه و فعالیت بدنی خود باشیم، قول می دهیم سیگار نکشیم و الکل ننوشیم. این یک قول ساده برای قلب من و قلب تو است تا به قلب خود و سلامتی متعهد باشیم.

بنا بر اعلام وزارت بهداشت، سالانه ۱۷.۵ میلیون نفر در دنیا در اثر بیماری های قلبی عروقی جان خود را از دست می دهند. پیش بینی می شود تا سال ۲۰۳۰ این آمار به ۲۳ میلیون نفر برسد. تقریباً در تمامی کشورها اولین عامل مرگومیر، بیماری های قلبی است.

سکتتهای قلبی، اولین عامل مرگ در ایران

اولین و مهم ترین عامل مرگومیر در ایران ناشی از سکتتهای قلبی است که حدوداً ۴۴ درصد مرگومیر در کشور را شامل می شود. در رده دوم عامل مرگومیر نیز سکتتهای مغزی قرار می گیرند.

افزایش بیماری های قلبی علل زیادی دارد. بیماری های قلبی ممکن است ژنتیکی باشند و به طور مادرزادی از همان بدو تولد در فرد بروز کنند. اما موثرترین عمده ترین علل در بروز بیماری ها و سکتتهای قلبی، عوامل محیطی و شیوه زندگی فرد در جوامع مختلف است.

چهار عامل اصلی بروز بیماری های غیر واکواری

بیماری های قلبی عروقی، سرطان، دیابت و بیماری های مزمن تنفسی از عمده ترین بیماری های غیر واکواری هستند که در راس آن ها بیماری های قلبی عروقی است. چهار عامل رفتاری مشترک که تغذیه ناسالم، فعالیت بدنی اندک، مصرف الکل و استعمال دخانیات در بروز بیماری های غیر واکواری نقش دارند. اگر اصلاحی در این چهار رفتار صورت گیرد از مجموعه بیماری های مذکور کاسته می شود.

تغذیه ناسالم یکی از دلایل بروز بیماری های قلبی است که در بعضی جوامع به صورت سوء تغذیه و در بعضی دیگر با افزایش میزان مصرف مواد غذایی آن هم با روش های غیر بهداشتی، بروز می کند. برای داشتن یک تغذیه سالم، رژیم غذایی مناسب بر این فرود توصیه می شود؛ برای مثال، مصرف روزانه کمتر از پنج گرم نمک، مصرف روزانه حداقل پنج سهم میوه و سبزی (حدود ۴۰۰ گرم)، پرهیز از مصرف شیرینی و چربی زیاد.

صنعتی شدن جوامع و افزایش ظهور فضای مجازی بین مردم، موجب کم تحرکی آن ها شده است. توصیه برای پیشگیری از وقوع بیماری های قلبی، تحرک و فعالیت بدنی کافی است. هر فرد باید ۱۵۰ دقیقه در سه تا پنج نوبت منظم در طول هفته ورزش های هوازی (بیاده روی، شنا، فوتبال، والیبال و...) انجام دهد. از طرفی هم احتمال بروز حملات قلبی در افراد سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر از غیر سیگاری ها است. در سیگاری ها سکتتهای قلبی عامل کشنده تر نسبت به غیر سیگاری ها است که احتمالاً به علت اثرات دخانیات به عنوان سم برای عضلات قلب است. خطرات حمله قلبی در زنان سیگاری بالای ۴۰ سال که قرص های ضد بارداری مصرف می کنند نیز بالاتر است.

درباره مصرف الکل و دخانیات نیز تاکید بر این است که به طور قطع از مصرف آن ها خودداری شود و در برابر دود دست دوم هم فرار بگیریم. خطر حمله قلبی طی یک سال بعد از ترک سیگار نصف می شود، این خطر پس از پنج سال برابر با افراد غیر سیگاری خواهد شد. ترک سیگار بعد از یک حمله قلبی می تواند شانس حمله بعدی را نصف کند.

دکتر علیرضا مهدوی - معاون دفتر مدیریت بیماری های غیر واکواری وزارت بهداشت در گفت گو با ایسنا، درباره برنامه های پیشگیری از بیماری های قلبی و هدف آن می گوید: ممکن است تعداد مرگ و سکتتهای ناشی از بیماری های قلبی، افزایش یابد، بر همین اساس برنامه هایی برای پیشگیری از بروز بیماری های قلبی وجود دارد. هدف از این برنامه ها، کنترل سکتتهای مرگومیرهای زودرس (سنین ۳۰ تا ۷۰ سالگی) ناشی از بیماری های قلبی و تعویق انداختن آن به سنین بعد از ۷۰ سالگی است.

اجرای طرح خطر سنجی قلبی - عروقی در خانه های بهداشت

وی درباره برنامه های وزارت بهداشت در رابطه با پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی توضیح می دهد و می گوید: از یکی دو سال گذشته، وزارت بهداشت برنامه هایی را برای پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی عروقی، دیابت، فشارخون و... طراحی کرده است. این برنامه با نام طرح خطرسنجی قلبی عروقی (تعیین احتمال وقوع یک حادثه کشنده یا غیر کشنده برای ۱۰ سال آینده) در مراکز و خانه های بهداشت در سطح یک رایه خدمات، در حال اجراست.

چند درصد ممکن است تا ۱۰ سال آینده بیماری قلبی بگیرد؟

مهدوی ادامه می دهد: خطر وقوع یک حادثه کشنده یا غیر کشنده قلبی را با توجه به سن فرد، با اندازه گیری فشارخون، قند خون، قند خون در افراد محاسبه می کنیم. عمده گروهی که در معرض خطر بیماری های قلبی هستند در سنین ۴۰ تا ۷۵ سالگی قرار دارند، ما افراد را از ۳۰ سالگی به بالا بررسی می کنیم و آن ها را مطلع می کنیم چند درصد ممکن است در یک دهه آینده دچار حملات قلبی شوند.

روند کاهشی سن ابتلا به بیماری های قلبی

وی با بیان اینکه سن ابتلا به بیماری های قلبی روند کاهشی را طی می کند و دلیل این روند کاهشی، افزایش وزن، کم تحرکی و افزایش مصرف دخانیات و الکل است، می افزاید: توصیه ما به همه افراد این است که تغذیه مناسب و سالم، تحرک کافی داشته باشند و از استعمال دخانیات و مصرف الکل خودداری کنند. در افرادی که احتمال بروز بیماری قلبی وجود دارد، بر اساس میزان خطر بررسی شده، دارو درمانی را شروع می کنیم. مهدوی ادامه می دهد: در افرادی که خطر بالای ۳۰ درصد دارند، کنترل فشار خون، قند خون، در صورت داشتن دیابت) را شروع کرده و به این افراد داروهای کاهنده چربی خون (استاتین) تجویز می کنیم. این نوع داروها را به دیابتی های بالای ۴۰ سال که چربی خون نرمالی دارند نیز تجویز می شود. این داروها از رسوب چربی در رگ های قلب جلوگیری می کند.

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: بویا وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴
فکس: ۸۸۷۳۵۶۷۹ تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷
پست الکترونیک: Etehademalat@gmail.com / Etehademalat.ir



اذان صبح ۴:۳۱
طلوع آفتاب ۵:۵۵
اذان ظهر ۱۱:۵۶
غروب آفتاب ۱۷:۵۴
اذان مغرب ۱۸:۱۴

در آستانه دربی تهران ناکامان بزرگ تاریخ دربی بررسی شد

سقوط شهriاران در تهران



تقابل پرسپولیس و استقلال بزرگترین رقابت باشگاهی فوتبال ایران محسوب می شود ولی بسیاری از بزرگان فوتبال ایران در این جدال تاریخی چهره موفقی از خود به جای نگذاشته اند.

به گزارش وب سایت نود، واژه دربی بازی یکی از معروفترین واژه های فرهنگ لغت شهر آورد است. در طول تاریخ بازیکنانی هستند که راه و روش موفقیت در این میدان بزرگ را به خوبی می دانند ولی در طرف مقابل فوتبالیستهایی نیز بودند که علیرغم درخشش در عرصه ملی یا باشگاهی توفیق قابل ذکری در این دیدار بزرگ به دست نیاوردند و به اصطلاح دربی باز نبودند. در آستانه دربی لیگ هجدهم معروفترین چهره های ناکام دربی بررسی شده اند.

علی دایی:

علی دایی، بهترین گلزن بازیهای ملی جهان است و این بازیکن به عنوان برجسته ترین فوتبالیست تاریخ فوتبال ایران شناخته می شود اما علی دایی را باید ناکام بزرگ تاریخ دربی معرفی کرد. علی دایی ۶ بار فرصت بازی در شهرآورد را به دست آورد که در این بازیها نه گلی زد نه پاس گلی داد و از آن بدتر نه تنها پرسپولیس در آن ۶ بازی، بر دی به دست آورد بلکه در ۵۰ درصد بازیهایی که دایی در زمین حضور داشت بازنده شد.

ناصر حجازی:

ناصر حجازی اسطوره دروازه بانی فوتبال ایران محسوب می شود این چهره شاخص تاریخ باشگاه استقلال در پایان قرن بیستم به عنوان دومین دروازه بان برتر قاره آسیا معرفی شد ولی او در دربی نمایش موفقی نداشت. حجازی با ۱۶ بازی رکورددار دروازه بانی در شهرآورد است اما او در این بازیها ۲۱ گل خورده و با میانگین ۱.۳۱ گل خورده در هر بازی بین دروازه بانهایی که بیش از ۴ بازی در شهرآورد انجام داده اند بدترین آمار را داشته است.

ناصر حجازی در مربیگری نیز در دربی ناموفق بوده و در ۵ دربی که روی نیمکت استقلال حضور داشت ۲ بار مغلوب شد و بردی کسب نکرد.

مجید نامجومطلق:

مجید نامجومطلق یکی از تکنیکی ترین و خلاق ترین بازیکنان ایران در دهه ۶۰ و اوایل دهه هفتاد بود. سبک بازی او

به گونه ای بود که از یاد علاقه مندان فوتبال نمی رود او که با هر دو تیم پرسپولیس و استقلال دربی را تجربه کرد نتوانست چهره خوبی از خود در این رقابت به جای بگذارد و در ۸ بازی تنها یک برد کسب کرد و فقط یک پاس گل داد. او نخستین بازیکن تاریخ و تنها بازیکن استقلال است که در جریان بازی موفقی به گل کردن پناالتی نشده است.

علیرضا حقیقی:

علیرضا حقیقی اولین دروازه بان ایران است که در تاریخ جام جهانی موفقی به کلین شیت شده است ولی این بازیکن در

۴ بازی که دربی حضور داشته هیچ وقت کلین شیت نداشته و به طور متوسط ۱.۵ گل در هر بازی دریافت کرده که بعضی از این گلها، گلگهای بسیار بدی بود. حقیقی یک بار مرتکب خطای پناالتی نیز شده است و پرسپولیس در نیمه ای، دربی هایی که حقیقی در دروازه بوده بازنده بوده است.

سهراب بختیاری زاده:

سهراب بختیاری زاده یکی از شاخص ترین مدافعین تاریخ فوتبال ایران است که سابقه گلزنی در جام جهانی دارد این بازیکن در دربی تهران نیز گل زده که البته این گل تأثیری

اریکسون به تراکتورسازی نزدیک شد



های باشگاه تراکتورسازی نام برده بود. رسانه های انگلیسی نیز خبر مذاکره و احتمال حضور اریکسون را در تیم تراکتورسازی تبریز تایید کرده اند. این سرمربی سابقه هدایت تیم های ملی انگلستان، مکزیک و سائیل عاج و در باشگاه های منچستر سیتی انگلستان، لستر سیتی انگلستان، لاتزیو ایتالیا، بنفیکا پرتغال و سمپدوریا ایتالیا و آ اس رم ایتالیا را در کارنامه خود دارد. محمدرضا زونوزی، مالک باشگاه تراکتورسازی تبریز در روز های گذشته از احتمال بالای حضور سرمربی خارجی در راس هدایت نماینده تبریز خبر داده بود.

شنیده ها از مذاکرات باشگاه تراکتورسازی تبریز با سرمربی سابق تیم ملی انگلیس حکایت دارد. به گزارش وسایط نود، مدیران باشگاه تراکتورسازی تبریز پس از قطع همکاری جان توشاک با این تیم به دنبال انتخاب سرمربی جدید هستند که در این بین مذاکراتی با سرمربیان مختلف خارجی انجام دادند. یکی از جدی ترین گزینه های این باشگاه، سون گوران اریکسون است که گفته می شود مذاکرات با این مربی نتیجه بخش بوده و احتمال حضور این سرمربی ۷۰ ساله اهل کشور سوئد در تبریز وجود دارد. وسایط رسمی برنامه نود در روز های گذشته از این مربی به عنوان یکی از گزینه

چرا نباید کودکان را تنبیه کنیم؟

تنبیه کودکان یک باور اشتباه است که در اکثر جوامع پذیرفته شده اما روانشناسان بر خلاف نظر عموم معتقدند که تنبیه نه تنها تأثیر مثبتی ندارد، بلکه زمینه ساز بروز عوارض منفی مضاعف می شود. به گزارش ایسنا و به نقل از سایکولوژی تودی، طبق آخرین مطالعه روانشناس آمریکایی مشخص شد که تنبیه کودکان نه تنها تأثیر مثبتی در تربیت ندارد، بلکه عوارض منفی آن ممکن است تا همیشه در ذهن کودکان باقی بماند. از نظر روانشناسی، تنبیه به منظور ایجاد درد برای کاهش و یا توقف یک رفتار ناشایست است که ممکن است با استفاده از دست و یا وسایل دیگری انجام شود.



به گفته روانشناسان، مناسفانه باور اشتباه در مورد اثرات مثبت تنبیه ریشه در گذشته های دور دارد و در گذر زمان نسل به نسل منتقل شده است. طبق آخرین مطالعات روانشناسان تنبیه کردن مهم ترین عامل پدایش رفتارهای خشونت آمیز در کودکان است و به عبارتی خرجه میوب خشونت را در ذهن کودکان زمینه سازی می کند. محققان پس از انجام مطالعات متعدد به این نکته دست یافتند که اگرچه هرگونه تنبیه بدنی ممکن است در کوتاه مدت باعث بهبود یا کنترل شرایط رفتاری کودکان شود، اما تنبیه کردن در بلند مدت اثرات روحی و روانی بسیار مخربی بر ذهن کودکان وارد می کند.

برگی از تاریخ فضاوردی

چگونه اختراع یک مهندس آمریکایی جان فضاوردان روس را نجات داد



هنگامی که ناسا در سال ۱۹۵۸ کار بر روی ناو مرکوری را شروع کرد، تعداد کمی مهندسان در مورد قابل اطمینان بودن ناو امید داشتند و در خوشبینانه ترین شکل، آمار موفقیت پرواز این ناو تنها ۷۵ درصد بود. کارشناسان می دانستند احتمال بروز حادثه وجود دارد و ممکن است موشک بالابرنده ناو سرنشین دار نتواند به خوبی عمل کند، بطور مثال بر روی سکوی پرتاب منفجر شود و یا به دلیل نقص فنی نتواند ناو کیهانی را به مدار برساند، سرنشین این ناو از بین خواهد رفت به همین دلیل باید سامانه ای ساخت که در برابر خطرهای مختلف مربوط به موشک بالابرنده، جان فضاورد را حفظ کند.

در اینجا فازی طرح ابتکاری خود را ارائه داد: نصب یک موشک بر روی ناو که می توانست آن را در وضعیت اضطراری از موشک بالابرنده جدا کرده و در فاصله ایمن با چتر نجات فرود آورد. به این ترتیب او بود که «سامانه موشکی نجات» را پیشنهاد و طراحی کرد، سامانه ای که بعدها در سیستم ترابری سفینه سایوز از آن استفاده شد و جان باید ولادیمیر تیتف و گنادی استرکالف را از مرگ حتمی نجات داد.

لحظه ناگهان تغییر کرد و اسم رمز وضعیت اضطراری را فریاد زد. دو افسر مسئول عملیات، از جریان خبردار شدند تنها ۱ تا ۲ ثانیه طول کشید که فرمان عملیات نجات صادر و موشک نجات عمل کرد و سفینه را به بالا و فاصله چند کیلومتری پرتاب کرد. در ارتفاع یک کیلومتری درحالی که ناو کیهانی در ۳۱۷ کیلومتری سکوی پرتاب بود موشک نجات، آن را راه کرد تا با استفاده از چتر، آرام به زمین بنشیند. چهار ثانیه بعد از شروع به کار سامانه نجات، موشک بالابرنده در حالی که در شعله های آتش آن را در بر گرفته بود به گودال سکوی پرتاب افتاد.

آتش سوزی تقریباً همه سکوی پرتاب را ویران کرد. به این دلیل تا سال بعد، پرتاب سایوزها و نولهای باربری یورگس در میدان شماره ۳۱ انجام می شد. در مورد حادثه ۲۶ سپتامبر هیچ خبری در مطبوعات شوروی به چاپ نرسید. گرچه تیتف و استرکالف از حادثه جان سالم بدر بردند اما کمتر کسی است که حدس بزند ابتکار یک مهندس آمریکایی آنها را از مرگ نجات داد. این مهندس کسی نیست غیر از ماکسیم فازی. ماکسیم فازی به عنوان سر مهندس طراح مرکز مهندسی و توسعه ناوهای سرنشین دار قریب به ۲۰ سال در سازمان فضاوردی آمریکا- ناسا- فعالیت داشت.

ز ۲۶ سپتامبر ۱۹۸۳ دو فضاورد روس به نام های استرکالف و تیتف در ناو خود قرار گرفتند تا به فضا پرتاب شوند اما حادثه بسیار وحشتناکی بروز کرد که اگر هوشیاری مسئولان پرتاب نبود هر دو فضاورد کشته می شدند. به گزارش ایسنا، طبق برنامه پیش بینی شده برای فعالیت های فضایی سال ۱۹۸۳ باید ولادیمیر تیتف و گنادی استرکالف در اواسط اوت با سایوز-۱۰ به فضا پرتاب می شدند تا ناو خود را به سالیوت-۷ متصل کرده و این ایستگاه را از گروه قبلی یعنی لیاخف و الکساندروف تحویل بگیرند.

اما مشکل باز نشدن یکی از باتری خورشیدی در جریان سفر سایوز-۱ باعث گردید کارشناسان موسسه انرژی تا انجام آزمایش و یافتن دلیل این اشکال، به سفینه بعدی اجازه پرواز ندهند. به هر حال پرتاب سایوز-۱۰ ۲۶ سپتامبر موقوف شد و دو کیهان نورد یک ماه تمرین و آموزش اضافه داشتند.

در روز ۲۶ سپتامبر طبق روال همیشه کیهان نوردان پس از پوشیدن لباس های مخصوص در مساحه مطبوعاتی شرکت کردند و سپس در داخل سفینه قرار گرفتند تا به فضا پرتاب شوند. شمارش معکوس طبق روال پیش می رفت اما درست ۱ دقیقه و ۴۸ ثانیه قبل از پرتاب، ناگهان یک آتش غیرمنتظره موشک را فرا گرفت. این آتش در اثر نقص فنی در سامانه سوخت رسانی به ژنراتور گازی موشک رخ داد. بر روی سفینه های سایوز در زمان پرتاب، موشک کوچکی نصب است که در صورت بروز حادثه می تواند آن را از طبقه سوم جدا کرده و در فاصله قابل اطمینان رها کند تا با استفاده از چتر نجات فرود آید.

در حالی که فرمان پرتاب در دقیقه های آخر شمارش معکوس صادر شده بود و بازوهای نگهدارنده یکی بعد از دیگری کنار می رفت، موتور موشک فوران زد در صفحه تلویزیون و پرسکوپها زبانه های آتشی پیدا شد که سکوی پرتاب را در بر گرفت اما آتش طبیعی نبود. بجای رنگ روشن و درخشان همیشه در پایین موشک شعله های سرخ و دود سیاهی به چشم می خورد که به تدریج بیشتر و بیشتر شد. زبانه های آتش و دود هر لحظه افزایش می یافت. تنها ۵ ثانیه از دیدن صحنه گذشته بود که صدای مسئول شمارش پرتاب در یک سرنشین دار قریب به ۲۰ سال در سازمان فضاوردی آمریکا- ناسا- فعالیت داشت.