نسخه فیزیوتراپیست ها برای سلامت زنان

سلامت زنان همچون مردان، از اهمیت ویژه ای برخوردار است و اگر این سلامت تهدید شود، در واقع سلامت خانواده و جامعه تهدید شده است.

با توجه به اهمیت و شیوع کم تحرکی در جامعه زنان کشور و تاثیر آن بر تمامی ابعاد سلامت، در سال جاری موضوع فعالیت فیزیکی، به عنوان محور اصلی پویش سلامت زنان در سال جاری انتخاب و شعار «ورزش؛ نسخه رایگان سلامت زنان» برگزیده شده است.از همین رو، انجمن فیزیوتراپی ایران، با ارائه دستورالعلمی ساده و رایگان، برنامه ای را برای سلامت زنان تعریف کرده است که اگر به درستی اجرا شود، نسخه ای رایگان برای سلامت زنان ایرانی خواهد بود.

فعالیت فیزیکی مناسب، ضامن سلامت زنان

۹۶ درصد زنان و ۸۳ درصد مردان کمبود فعالیت فیزیکی دارند. همچنین ۹۲ درصد از مردم در مناطق شهری و ۸۲ درصد در مناطق روستایی کمبود فعالیت فیزیکی دارند. وضعیت کنونی حاکی از آن است که تحرک فیزیکی دختر ۱۳ ساله با زن ۵۰ ساله فرقی ندارد. همه این آمارها اهمیت توجه بیش از پیش به فعالیت فیزیکی مناسب زنان در تمامی سنین را نشان می دهد.

دکتر پریسا ارزانی عضو انجمن فیزیوتراپی ایران، می گوید: ورزش در دوران بارداری سبب سلامت مادر و جنین می شود. ورزش های مناسب بارداری سبب تقویت عضلات لگن می شوند و می توانند از بروز کمردرد در زنان باردار جلوگیری کنند. جلوگیری از افزایش وزن و کاهش استرس از مهمترین مزیت های ورزش زنان در دوران بارداری است.

نقش فعالیت جسمانی در پیشگیری از ناباروری زنان

ناباروری می تواند به دلیل مشکلات پزشکی و یا مشکلات وابسته به شیوه زندگی رخ بدهد. از جمله فاکتورهای خطرزا ناباروری می توان به استعمال دخانیات اعم از سیگار، قلیان و مواد مخدر، استرس، چاقی و یا لاغری بیش از حد اشاره کرد.

ورزش در حفظ تناسب اندام و پیشگیری و درمان چاقی که فاکتور مهمی در ناباروری است، نقشی غیر قابل انکار دارد. فعالیت جسمانی می تواند با تنظیم قاعدگی، تخمک گذاری و سطح تستوسترون و...، شاخص های هورمونی و عملکرد تولید مثلی را بهبود بخشد. عمده ترین عواملی که منجر به ناباروری می گردند استرس، افزایش وزن و سندروم تخمدان پلی کیستیک هستند. از بروز سندروم تخمدان پلی کیستیک می توان تا حدودی با انجام ورزش جلوگیری کرد. طبق دستورالعمل استرالیا برای درمان سندروم تخمدان پلی کیستیک، محققین حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته مشارکت در فعالیت بدنی را پیشنهاد می کنند.

بیماری دیگر آندومتریوز است، آندومتریوز بیماری است که تاکنون درمان موثر و قطعی برای آن پیدا نشده و بیش از ۱۰۰ میلیون زن در سراسر جهان با این بیماری زندگی می کنند این بیماری نیز با انجام فعالیت جسمانی مناسب قابل پیشگیری است.

زنان پیشگام در ورزش همگانی

ارزانی می افزاید: ورزش زنان از دو بعد اهمیت فروانی دارد؛ ورزش و فعالیت فیزیکی مناسب بر سلامت زنان و نتیجتا جامعه تاثیر به سزایی دارد، از سوی دیگر زنان به دلیل نقش مادر و همسری باعث نهادینه شدن فرهنگ زندگی سالم خواهند شد. سلامت جامعه در گرو سلامت خانواده است و خانواده سالم با حضور زنان سالم امکان پذیر است.

مدت ورزش به صورت ناگهانی و یا استفاده از تجهیزات غیر اصولی خود عامل ایجاد مشکالت اسکلتی عضلانی است. یکی از بهترین ورزش ها پیاده روی روزانه است. شدت ورزش در نقطه اوج خود باید به حدی باشد که فرد به نفس افتاده کمی عرق کند و دچار ضربان قلبی تا حدود ۱۲۰ تا ۱۳۰ شود در این شدت ورزش فرد باید بتواند در آن زمان با همراهش صحبت کند و همراه آن سخنان را متوجه شود.

نقش ورزش در سلامت قلب و عروق

عضو انجمن فیزیوتراپی ایران، می گوید: از آنجا که چاقی خود باعث کمردرد، زانو درد، درد پاشنه و کف پا حتی سردرد می شود نباید سرخود برنامه تمرینی را مشخص کرد، بلکه می بایست یک فیزیوتراپیست با توجه به بیماری های زمینه ای و همراه با چاقی برنامه ورزشی را تنظیم نماید. به افراد چاق توصیه می شود که با انجام ورزش به همراه استفاده از یک ترازوی خانگی و داشتن انضباط در تغذیه و ورزش، ممکن است بتوانید به خوبی وزنتان را کاهش دهید.

ورزش افراد چاق باید جزئی از زندگی آنها باشد لذا می بایست به ورزش هایی بپردازند که از آنها لذت ببرند نه آنهایی که تنها از سر اجبار و با بی حوصلگی به آن مبادرت می ورزند. به آرامی بدن را گرم کنید و به تدریج نفس را عمیق تر کنید و بر سطح فعالیت ورزشی خود به آرامی اضافه کنید تا قلب و ریه و آمادگی مناسب را پیدا کنید. هرگز در حدی ورزش نکنید که احساس گیجی یا تنگی نفس یا تپش قلب شدید پیدا کنید.

ارزانی می افزاید: تمرینات ورزشی مناسب همچنین می تواند باعث کاهش فشار خون گردد. فشار خون بالا یکی از عمده ترین ناراحتی های قرن اخیر است که میلیون ها نفر از افراد جوامع مختلف به آن مبتلا و یکی از دلایل شایع مراجعه به پزشکان است. فشار خون بالا را شاید بتوان با دارو کنترل کرد اما به دلیل هزینه و وابستگی های دارویی می بایست انجام تمرینات ورزشی را به عنوان مکمل مدیریت شرایط مد نظر قرار داد.

پیش از شروع ورزش فشار خون می بایست کنترل شود و در صورتی که فشار خون با وجود مصرف دارو بالا بود از انجام ورزش پرهیز کنید. انجمن قلب آمریکا انجام دست کم ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش با شدت بالا یا ترکیبی از این دو را در هر هفته توصیه می کند. ورزش توصیه شده برای فشار خون افراد سالم ورزش هوازی، ۳ -۴ بار در هفته و هر جلسه به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه با شدت ۶۰ الی ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب است. قبل از شروع ورزش ۱۰ الی ۱۵ دقیقه زمان صرف گرم کردن بدن نمایید و پس از انجام ورزش نیز ۵ دقیقه وقت جهت پیاده روی آرام برای سرد کردن بدن بگذارید. حدود یک تا سه ماه طول می کشد تا اثر ورزش منظم بر پایین آوردن فشار خون خود را نشان دهد. در مورد کسانی که فشارخون آنها بالای ۱۶ به روی ۱۰ است توصیه می شود ابتدا درمان دارویی تحت نظر پزشک داشته باشند و سعی کنند از عوارض فشارخون جلوگیری کنند، زمانی که توانستند فشارخون خود را کنترل کنند می توانند برنامه ورزشی را شروع کنند.

در افرادی که فشار خون بالا دارند این شدت می بایست متوسط باشد شدت فعالیت ۵۵ الی ۶۰ درصد منجر به کاهش فشار خون مطلوب می شود. تمرینات با وزنه برای افرادی که فشار خون بالا دارند توصیه نمی شود در صورتی که در برنامه تمرین با وزنه وجود دارد از وزنه بسیار سبک شروع و کم کم تعداد وزنه زدن را بیشتر نمایند نه وزن وزنه را. این افراد همچنین می بایست توجه کنند که حین ورزش از حبس کردن نفس خود پرهیز کنند و با احتیاط بیشتری ورزش کنند. به افرادی که فشار خون بالای کنترل نشده، سابقه حمله قلبی، احساس سرگیجه و تنگی تنفس دارند یا تحت نظر پزشک نیستند و از وضعیت سالمتی شان اطلاع کافی ندارند توصیه اکید می شود حتما با اجازه پزشک و شروع دارو درمانی ورزش با نظارت را شروع کنند.

ابتلا به دیابت نوع ۲ یک دلیل دیگر به شما می دهد تا ورزش را در برنامه روزانه تان حتما بگنجانید. هفته ای ۳ تا ۵ دفعه و هر روز نیم ساعت ورزش کردن برای بیماران مبتال به دیابت مفید است اگر وقت کافی برای نیم ساعت ورزش کردن ندارید می توانید دو ست ۱۵ دقیقه ای ورزش کنید. شنا، یوگا، تای چی و دوچرخه ثابت از ورزش های مفید برای مبتالیان به دیابت میباشد از جمله موارد مهم در بیماران دیابتی کنترل قند خون و سلامت پا است. اندازه گیری قند خون قبل و بعد از فعالیت و هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در طول ورزش های طوالنی مهم است. اگر قند خون زیر ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد، یک خوراکی سرپایی حاوی ۲۰ تا ۳۰ گرم کربوهیدرات قبل از شروع ورزش میل نمایند.

به هیچ وجه پیش از صبحانه نباید ورزش کنند و بالافاصله پس از آن یا پس از تزریق انسولین نباید فعالیت شدید انجام دهند. افراد دیابتی باید پیش از هر جلسه ورزش ، بدن خود را گرم کنند و پس از انجام فعالیت های ورزشی نیز آن را سرد نمایند. مراقب افت قند خون باشند و در صورتی که علائم سرگیجه، تعریق، لرز، دوبینی تجربه کردند حتما به همراهانشان خبر دهند و یک خوراکی حاوی ۱۰ تا ۱۵ گرم کربوهیدارت میل نمایند. پوشیدن کفش مناسب، که دارای یک الیه نرم باشد و از نظر طول و پهنا به انگشتان فشار نیاورد و پا در آن کامال راحت باشد اهمیت دارد. جوراب ها نیز باید مناسب (نخی یا نخی - پلی استر)انتخاب شده و رطوبت پا را گرفته و پاها را خشک نگه دارند و از ایجاد تاول پیشگیری نمایند.

نقش فعالیت فیزیکی در پیشگیری از انواع سرطان ها در زنان

سرطان رحم و پستان از بارزترین سرطان ها در میان زنان است. ژنتیک، علل محیطی و سبک زندگی از مهمترین دلایل ابتلا به این شرایط است. ورزش مرتب باعث بهبود اعتماد به نفس بیماران، تقویت روحیه برای مقابله با بیماری و کاهش بیماری های همراه سرطان مانند بیماری های قلبی- ریوی و دیابت می شود. فعالیت جسمانی همچنین موجب کنترل استروژن و متابولیسم بدن می شود هر دوی این عوامل از عوامل خطرزای سرطان سینه هستند.

زنانی که اضافه وزن دارند و یا چاق هستند سطح بالاتر هورمون استروژن در خون شان دارند که خطرساز است چاقی زنان یائسه، رابطه مستقیمی با بروز سرطان سینه در آنها دارد. کم کردن وزن و فعالیت جسمی روزانه حداقل به مدت ۳۰ دقیقه ۳ بار در روز برای کاهش بروز سرطان رحم و دیگر سرطان ها توصیه می شود. حین ورزش برای پیشگیری از سرطان پوست نیز باید به پوشاندن پوست با ضد آفتاب ها یا کلاه و عینک دقت کرد.

اخبار

دکتر علی اکبر پورفتح اله:

اهدای اجزای مختلف خون به جای اهدای خون کامل

سرویس سلامت- روند اهدای خون کامل در مقابل اهدای پلاسما ی خون در استرالیا در فاصله جولای ۲۰۱۱تا فوریه ۲۰۱۶حاکی از آن است که اهدای خون کامل روند نزولی را طی کرده وسرمایه گذاری وفرهنگ سازی اهدای پلاسما صورت پذیرفته است بطوری که در اینده نزدیک شاهد افزایش اهداکنندگان پلاسمای خون در مقایسه با اهداکنندگان خون کامل خواهیم بود.

مدیر عامل سازمان انتقال خون ایران:

اهدای اجزای مختلف خون به جای اهدای خون کامل

سرویس سلامت- روند در خواست ومصرف پلاکت در ایران وجهان به شدت در حال افزایش است در ایران در طی ۱۲سال گذشته تقاضای مراکز درمانی کشوربرای پلاکت از ۴۰۰هزار در سال به ۱۲۰۰هزار در سال رسیده است. در حال حاضر تامین پلاکت در ایران عمدتا با جدا سازی آن ها از اهدای خون کامل فراهم می شود. در این روش تهیه پلاکت که اصطلاحا (پلاکت راندم) خوانده می شود جداسازی پلاکت کم است و هر ۶واحد پلاکتی یک دوز در مانی را ایجاد می کند وبیمار را در معرض پلاسمای اهداکنندگان متفاوتی قرار می دهد و شانس بالای ایمونیزاسیون ومقاومت پلاکتی را در بیماران فراهم می سازد با اهدای مستقیم پلاکت با روش فرزیس (جداسازی اجزای خون) یک دوز درمانی ومعادل ۶ واحد پلاکت راندم توسط اهداکننده خون اهدا می شود و محصول با کیفیت بالا برای بیماران چشم به انتظار سلامت فراهم می سازد.

«ده حقیقت در باره انتقال خون در سطح جهانی- ۲۰۱۷» منتشر شد

سرویس سلامت- به همت روابط عمومی سازمان انتقال خون ایران، اولین مجموعه از سری کتاب های ده حقیقت از انتشارات سازمان جهانی بهداشت (who) تحت عنوان «ده حقیقت در باره انتقال خون در سطح جهانی- ۲۰۱۷» توسط سرکار خانم مدینه پورمحمد و زیر نظر جناب آقای محمد علی گودرزی منتشرشد.

به گزارش امتیاز؛ در این کتاب حقایق ده گانه در باره وضعیت جهانی انتقال خون، میزان اهدای خون و سطح دسترسی به خون و فرآورده های خون در کشورهای بادر آمد بالا ، متوسط و با درآمد کم آورده شده است.لازم به ذکر است از این مجموعه، کتاب بعدی با عنوان «ده حقیقت در باره بیماری ایدز»به زودی در دسترس همگان قرار خواهد گرفت.

علاقمندان می توانند فایل PDFکتاب مذکور را از طریق کانال «دانستنی های اهدای خون» به نشانی @ibto_ir دانلود نمایند.

در سمپوزیوم تازه‌های آرتروز زانو عنوان شد؛

شیوع ۲۰ درصدی آرتروز زانو در جامعه ایرانی

دبیر انجمن طب فیزیکی، توانبخشی و الکترودیاگنوز ایران، با اشاره به شیوع ۲۰ درصدی آرتروز زانو در جامعه ایرانی، گفت: پیشگیری و درمان آرتروز نیاز به آموزش بیماران دارد.

چهارمین سمپوزیوم تازه‌های آرتروز زانو به همت انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران و واحد توسعه پژوهش های بالینی بیمارستان شهید مدرس، روز جمعه ۲۸ مهر ۹۶ در سالن آمفی تئاتر بیمارستان شهید مدرس تهران با حضور ۳۰۰ نفر از اساتید، متخصصین و دستیاران تخصصی طب فیزیکی و توانبخشی و پزشکان عمومی برگزار شد.

دکتر سید احمد رئیس السادات دبیر انجمن طب فیزیکی ، توانبخشی و الکترودیاگنوز ایران، با اشاره به شیوع ۲۰ درصدی آرتروز زانو در جامعه ایرانی عنوان کرد: پیشگیری و درمان آرتروز نیاز به آموزش بیماران جهت اصلاح شیوه زندگی دارد.

وی افزود: باتوجه به عدم وجود درمان قطعی و دائمی در آرترو، توضیه به کاهش وزن، فعالیت فیزیکی مناسب و ورزش درمانی و بکارگیری طب فیزیکی در کنترل درد از مهمترین روش های پیشگیری و مدیریت درمان در این بیماران به شمار می رود.

رئیس السادات در ادامه گفت: این سمپوزیوم با مشارکت اساتید رشته‌های مختلف ارتوپدی، طب فیزیکی و توانبخشی، روماتولوژی و بر اساس آخرین دستاوردهای علمی در زمینه پیشگیری، تشخیص و درمان آرتروز زانو برگزار خواهد شد.

وی تصریح کرد: این سمپوزیوم دارای۵ امتیاز بازآموزی جهت پزشکان عمومی، متخصصین طب فیزیکی و توانبخشی است و به صورت رایگان برگزار شد.

عضو هیات علمی بیمارستان شهید مدرس افزود: اپیدمیولوژی و بار بیماری، عوامل خطر و روش‌های پیشگیری از آرتروز، اصول بیومکانیک، روش‌های تصویر برداری، اندیکاسیون‌های جراحی، درمان‌های دارویی مرسوم، توانبخشی مبتنی بر شواهد، لیزر درمانی، طب سوزنی، کاربرد کفش، کفی و وسایل کمک حرکتی و درمان‌های نوین شامل تزریق پلاسمای غنی از فاکتور رشد (PRGF)، پلاسمای غنی از پلاکت (PRP)، ازن درمانی، بکارگیری تزریق سم بوتولینیوم و آموزش سونوگرافی مفاصل با تاکید بر تزریقات تحت هدایت سونوگرافی در اداره آرتروز از جمله مباحثی است که در این سمپوزیوم به آنها پرداخته شد.

خوشحال بودن چطور باعث سلامتی شما می‌شود؟

انوشه نوروزی

همه‌ی ما می‌دانیم که شاد بودن به زندگی روح می‌بخشد؛، در عین حال همه‌مان گاهی دچار روزمرگی می‌شویم و خود را در انرژی منفی افکار یا اطراف‌مان غرق می‌کنیم. این مقاله تلنگری برای ماست تا یاد بگیریم خوشحال بودن نه‌تنها حال دل‌مان را خوب می‌کند، بلکه تأثیرات باورنکردنی اما اثبات‌شده‌ای نیز بر سلامتی‌مان دارد. این مقاله را بخوانید و از همین امروز فضای غم را دور بریزید تا از زندگی بیشتر لذت ببرید و سالم‌تر باشید.

۹ تله‌ای که خوشحالی شما را محدود می‌کند

ارسطو، فیلسوف بزرگ یونانی می‌گوید: «خوشحالی معنا و هدف زندگی است. علت اصلی خلقت انسان رسیدن به همین هدف است». جالب است که این فیلسوف گران‌قدر، بیش از ۲۰۰۰ سال پیش این سخن را گفته، اما هنوز هم می‌توان آن را سرلوحه‌ی زندگی خود قرار داد. خوشحالی عبارت گسترده‌ای است که به تجربه‌ی عواطف مثبتی مثل خوشی، خرسندی و رضایت اشاره دارد. تحقیقات امروزی نشان می‌دهند که شاد بودن صرفا سبب داشتن حس بهتر نمی‌شود، بلکه امکانِ داشتن سلامتی بیشتر را نیز فراهم می‌آورد.خوشحال بودن مجموعه‌ای از عَادات زندگی را موجب می‌شود که در نهایت به سلامتیِ بیشتر کمک می‌کند. طبق تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۲ انجام شد، افراد خوشحال غذاهای سالم‌تری می‌خورند و به میوه‌ها، سبزی‌ها و حبوبات تمایل بیشتری نشان می‌دهند. این تحقیق روی بیش از ۴۰۰۰ فرد بالغ انجام شده و نشان داده است که افراد خوشبخت ۴۷٪ بیشتر از افراد دیگر میوه و سبزی تازه استفاده می‌کنند. مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات فواید فراوانی برای سلامتی انسان دارد، مثلا ریسک دیابت و احتمال ابتلا به حمله و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. در همین تحقیق مشاهده شد افرادی که احساس خوشبختی می‌کردند، ۳۳٪ بیش از سایر شرکت‌کنندگان جنب‌وجوش دارند و به‌طور متوسط ۱۰ ساعت در هفته به فعالیت بدنی می‌پردازند. فعالیت بدنی منظم به داشتن استخوان‌های محکم، افزایش سطح انرژی، کاهش چربی بدن و پایین آمدن فشار خون کمک شایانی می‌کند. خوشحال بودن می‌تواند الگوی صحیح خواب را که برای تمرکز، افزایش کارایی، عملکرد درست بدن و حفظ وزن متناسب ضروری است، بهبود بدهد. تحقیقی روی ۷۰۰ فرد بالغ نشان داده است که مشکلات خواب، مانند سخت به‌خواب رفتن یا از خواب پریدن‌های مداوم در افرادی که کمتر احساس خوشبختی می‌کنند، ۴۷٪ بیش از افراد دیگر است. البته در این زمینه به مطالعات بیشتری نیاز است.

خوشحال بودن سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

سیستم ایمنی قوی برای سلامتی کلی بدن لازم است. تحقیقات نشان داده که خوشحال بودن به قوی‌تر شدن سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و به این ترتیب ریسک ابتلا به سرماخوردگی و عفونت‌های قفسه‌ی سینه پایین می‌آید. در تحقیقی، محققان داخل بینی ۳۰۰ شرکت‌کننده‌ی سالم قطره‌ای حاوی ویروس سرماخوردگی چکاندند تا احتمال سرماخوردگی را در آنها بررسی کنند. احتمال سرماخوردگی افرادی که شادی کمتری در زندگی احساس می‌کردند سه‌برابر بیشتر از افراد شاد بود! در تحقیق دیگری ۸۱ دانشجوی دانشگاه را در برابر ویروس هپاتیت ب واکسینه کردند. احتمال واکنش پادتن که بر داشتن سیستم ایمنی قوی دلالت می‌کند، در افراد خوشبخت دوبرابر افراد معمولی بود. علت تأثیر مثبت خوشحالی بر سیستم ایمنی بدن هنوز مشخص نیست. ممکن است دلیل آن تأثیر خوشحالی بر محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (به این سه ماده به‌اختصار HPA می‌گویند) باشد. این سه ماده سیستم ایمنی بدن، هورمون‌ها، هضم غذا و سطح استرس را تنظیم می‌کنند. به‌علاوه احتمال اینکه افراد سالم از رفتارهای سالم پیروی کنند بیشتر است، مثلا استقبال از عادات غذایی سالم و داشتن فعالیت بدنی مداوم که در تقویت سیستم ایمنی بدن مؤثرند.

خوشحال بودن مقابله با استرس را آسان می‌کند

برخی مطالعات نشان می‌دهند که خوشحال بودن سطح استرس را کاهش می‌دهد. اضطراب، سطح کورتیزول را افزایش می‌دهد. کورتیزول هورمونی است که اثرات مخرب استرس مانند خواب آشفته، افزایش وزن، دیابت نوع ۲ و فشار خون را به‌همراه دارد. این تحقیقات نشان می‌دهند سطح هورمون کورتیزول در افراد خوشحال پایین‌تر است. محققان در تحقیق دیگری که روی ۳۰۰ شرکت‌کننده انجام شد، به همه‌ی شرکت‌کنندگان وظایف استرس‌زایی محول کردند. آنها مشاهده کردند که سطح هورمون کورتیزول شادترین افراد آن جمع، ۳۲٪ پایین‌تر از دیگران بود. این تحقیق سه سال بعد مجددا روی همان ۳۰۰ نفر انجام شد و باز هم بین سطح کورتیزول افراد شاد و غمگین ۲۰٪ تفاوت وجود داشت.

خوشحال بودن از قلب محافظت می‌کند

فشار خون بالا یکی از دلایل اصلی بیماری‌های قلبی است. خوشحال بودن با کاهش فشار خون می‌تواند از سلامت قلب محافظت کند. تحقیقی که روی ۶۵۰۰ فرد بالای ۶۵ سال انجام شد توضیح می‌دهد که احساس خوشبختی ریسک ابتلا به فشار خون بالا را ۹٪ کاهش می‌دهد. خوشحالی احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را که عمده‌ترین دلیل مرگ‌ومیر در جهان است، کاهش می‌دهد. مجموعه‌ای از تحقیقات ثابت کرده احساس خوشبختی ۱۳ تا ۲۶٪ خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کم می‌کند. از جمله‌ی این تحقیقات، مطالعه‌ای بلندمدت روی ۱۵۰۰ شرکت‌کننده بود که محققان طی ۱۰ سال مطالعه به این نتیجه رسیده‌اند که افراد خوشبخت حتی اگر از مشکلاتی مثل سن بالا، کلسترول بالا و فشار خون بالا رنج می‌بردند، ۲۲٪ کمتر از سایرین در خطر ابتلا به بیماری قلبی قرار داشتند. این موضوع ثابت می‌کند که احساس خوشحالی می‌تواند به بیماران قلبی کمک کند. مروری بر ۳۰ تحقیق در این زمینه ثابت می‌کند که احساس خوشبختی در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، ریسک مرگ را ۱۱٪ کاهش می‌دهد. البته لازم به ذکر است که برخی از این نتایج به این دلیل حاصل شده است که این افراد در کنار احساس خوشبختی، رفتارهای سالمی مثل فعالیت بدنی، اجتناب از سیگار کشیدن و عادات غذایی سالم دارند. نکته‌ی بعدی اینکه برخی از مطالعات نتوانسته‌اند هیچ رابطه‌ای بین خوشحال بودن و بیماری‌های قلبی پیدا کنند. برای مثال تحقیقی که روی ۱۵۰۰ نفر در ۱۲ سال انجام شده هیچ رابطه‌ای بین این دو مؤلفه پیدا نکرده است. به همین دلیل برای کسب اطمینان در این زمینه به تحقیقات بیشتری نیاز است.

خوشحال بودن امید به زندگی را افزایش می‌دهد

خوشحال بودن طول عمر شما را افزایش می‌دهد! مطالعه‌ی بلندمدتی که در سال ۲۰۱۵ منتشر شد به بررسی رابطه‌ی خوشحالی و طول زندگی در ۳۲۰۰۰ شرکت کننده پرداخته بود. این مطالعه ۳۰ سال ادامه داشت و به این نتیجه رسید که احتمال مرگ افراد غمگین، ۱۴٪ بیشتر از افراد شاد بوده است.مروری بر ۷۰ مطالعه که بر افراد سالم یا حتی افرادی که سابقه‌ی بیماری قلبی یا کلیوی داشته‌اند تمرکز کرده‌اند، به این جمع‌بندی رسیده که رابطه‌ی معناداری بین خوشبختی و طول عمر وجود دارد. برای مثال تحقیقی نشان داده که خطر مرگ در افراد خوشبختی که سلامت کامل داشته‌اند تا ۱۸٪ و در افرادی که بیماری خاصی داشته‌اند تا ۲٪ کمتر از سایرین بوده است. خوشحال بودن چگونه به طول عمر بیشتر منجر می‌شود؟ این مورد هنوز به‌روشنی مشخص نشده است. بخشی از آن ممکن است به دلیل رفتارهای سالم افراد خوشبخت مثل ترک سیگار، ورزش، مصرف به‌موقع دارو و خواب کافی باشد.

خوشحال بودن درد را تسکین می‌دهد

آرتروز بیماری روتینی است که سبب التهاب و از بین رفتن مفاصل می‌شود. نتیجه‌ی آرتروز، مفاصل سفت‌شده و دردناک است و عموما کهولت سن را تسریع می‌کند. تحقیقات شگفت‌انگیز نشان می‌دهند که احساس خوشبختی درد و سفتی مفاصل ناشی از آرتروز را کمتر می‌کند. احساس خوشبختی حتی می‌تواند عملکرد فیزیکی افراد مبتلا به آرتروز را هم بهبود ببخشد. تحقیقی روی ۱۰۰۰ شرکت‌کننده که آرتروز زانوی وخیم داشتند نشان می‌دهد که افراد شادتر در روز

۷۱۱ قدم بیش از سایرین برمی‌دارند که در واقع ۸٫۵٪ بیشتر از تعداد قدم‌های افراد آرتروزی غمگین است.خوشحالی سایر دردها را هم تسکین می‌دهد. بررسی ۱۰۰۰ شرکت‌کننده که در دوره‌ی بهبودی بعد از حمله‌ی قلبی بودند مشخص کرده که شادترین این افراد در طی سه ماه ریکاوری ۱۳٪ درد کمتری تجربه کرده‌اند. دلیل اینکه شاد بودن درد را کاهش می‌دهد این است که افراد شاد انرژی مثبت بیشتری جذب می‌کنند و در شرایط درد حواس خود را با افکار و ایده‌های انرژی‌دهنده و مثبت پرت می‌کنند. همین موضوع به‌طور کارآمدی سبب شکل‌گیری استراتژی مقابله می‌شود.

خوشحالی به این طرق هم باعث سلامتی شما می‌شود

در این بخش به نتایج مقالات محدودی اشاره می‌شود که رابطه‌ی خوشحال بودن و سلامتی را بررسی کرده‌اند. برای اینکه بتوان درباره‌ی این روابط نظر قطعی داد، به تحقیقات مشابه بیشتری نیاز است: خوشحال بودن ضعف بدنی را کاهش می‌دهد: ضعف بدنی به شرایطی اطلاق می‌شود که فرد دچار عدم توانایی و تعادل شود. ۱۵۰۰ شرکت‌کننده‌ی سالخورده در تحقیقی در این زمینه که هفت سال به‌طول انجامید، شرکت کردند. نتایج چنین بیان می‌کند که شادترین آنها نسبت به همتایان خود ۳٪ کمتر ناتوانی داشته‌اند؛خوشحال بودن از سکته‌ی مغزی جلوگیری می‌کند: سکته‌ی مغزی زمانی رخ می‌دهد که در جریان خون مغز اختلالی رخ بدهد. مطالعه‌ای روی افراد سالخورده ثابت می‌کند که ریسک حمله‌ی مغزی در افرادی که احساس خوشبختی می‌کردند ۲۶٪ کمتر از همتایان خود بوده است!

راهکارهایی برای خوشحال بودن

خوشحال بودن فقط حال‌تان را سر جا نمی‌آورد، بلکه همان‌طور که توضیح دادیم روی سلامتی‌تان هم اثرات زیادی دارد. در ادامه شش روش ثابت‌شده برای افزایش خوشحالی را توضیح می‌دهیم: شکرگزار باشید: با تمرکز بر چیزهایی که برایشان شکرگزار هستید، می‌توانید احساس خوشحالی را در خود افزایش بدهید. برای شروع، هر روز سه موردی را که برایش شکرگزار هستید روی ورقی یادداشت و آنها را مرور کنید. فعال باشید: ورزش‌های هوازی مثل ایروبیک بهترین نوع ورزش برای شاد کردن شماست. پیاده‌روی و تنیس علاوه بر متناسب کردن اندام‌تان، به سرحال آوردن‌تان هم کمک می‌کنند. شب‌ها خوب استراحت کنید: کم‌خوابی روی احساس شادمانی‌تان اثر منفی می‌گذارد. اگر در به خواب رفتن مشکل دارید یا بارها از خواب می‌پرید، حتما به پزشک مراجعه کنید تا راه‌حلی به شما پیشنهاد کند. زمانی را به گردش اختصاص بدهید: سر خود را با پیاده‌روی یا باغبانی گرم کنید. حداقل ۵ دقیقه در روز در فضای باز نرمش کنید.مدیتیشن کنید: مدیتیشن منظم، هم باعث شاد شدن‌تان می‌شود، هم شرایطی را برای کاهش استرس و بهبود خواب فراهم می‌آورد. عادات غذایی سالم را پیش بگیرید: هرچه غذاها و میوه‌های سالم‌تری مصرف کنید، انسان شادتری خواهید بود. اثر میوه و سبزی بر سلامتی را هم که همه می‌دانند.

اگهی ابلاغ اخطار ماده ۱۰۱ شرکت تعاونی سنگبری ۳۴۶ خرم آباد ثبت شده به شماره ۱۱۵۷ ببرو آگهی ابلاغ اجرابیه به شماره ۳۴۴۲ مورخ ۱۳۹۵/۰۲/۲۹ منتشره در روزنامه هدف اقتصاد بدینوسیله به شما ابلاغ می گردد . در خصوص پرونده اجرایی کلاسه ۹۴۰۰۴۲۴ علیه شما و له بانک تجارت اعلام میدارد . طبق گزارش مورخ ۱۳۹۵/۰۵/۱۵ کارشناس رسمی دادگستری، پلاک ثبتی ۵۶ فرعی از پلاک ۲۴ اصلی در بخش ۲ خرم آباد مورد وثیقه – اموال غیر منقول تحت سند رهنی شماره ۱۰۱۹۵۶ تنظیمی دفتر اسناد رسمی ۵ خرم آباد به مبلغ ۶/۰۴۰/۵۰۰/۰۰۰ ریال (شش میلیاردو چهل و میلیون و پانصد هزار ریال)ارزیابی گردیده و همچنین طبق گزارش مورخ ۱۳۹۵/۰۸/۰۸ کارشناس رسمی دادگستری ، اموال منقول (ماشین آلات) مورد وثیقه سند رهنی شماره ۱۰۱۹۵۶ تنظیمی دفتر اسناد رسمی ۵ خرم آباد به تعداد ۸ قلم به مبلغ ۱/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یک میلیارد و ششصد میلیون ریال) ارزیابی گردیده لذا چنانچه به مبلغ ارزیابی اموال غیر منقول و اموال منقول مذکور معترض می باشید اعتراض کتبی خود را ظرف مدت پنج روز از تاریخ ابلاغ این اخطار به به ضمیمه فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدید نظر فوق به مبالغ ذیل به ترتیب ۱- به مبلغ ده میلیون و نهصد هزار ریال و ۲ – به مبلغ شش میلیون ریال به دفتر این اجرا تسلیم نمایید . ضمنا به اعتراضی که خارج از موعد یا فاقد فیش بانکی دستمز د کارشناس تجدید نظر باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

رئیس اداره اجرای اسناد رسمی خرم آباد- علی رحیمی

++

اجرائیه

مشخصات محکوم له/محکوم لهم ۱. شمسعلی جلیلیان فرزند قبله قلی- نشانی: البرز- فردیس- مرکزی - فردیس- فلکه اول - کوچه رادیولوژی - ۶ متری سعدی - اولین کوچه سمت چپ- پ ۷۳ - زنگ سه مشخصات محکوم علیه/محکوم علیهم ۱. محسن مقدم فرزند ... - نشانی : ... ۲. سمیه السادات چشمه کبود فرزند سید علی به نشانی :... محکوم به : بموجب درخواست اجرای حکم مربوطه به شماره ۹۵۰۹۹۸۳۰۳۷۲۰۰۳۴۷ و شماره دادنامه مربوطه ۹۵۰۹۹۷۳۰۳۷۲۰۰۹۱۷ محکوم علیه ها محکوم اند به نحو تضامن به پرداخت مبلغ ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته وخسارت تاخیر و تادیه از تاریخ ۹۵/۲/۳۰ لغایت زمان وصول و مبلغ ۹۹۵/۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی در حق محکوم له و پرداخت حق اجرا م الف ۱۴۲۵

متصدی امور دفتری دادگاه شعبه ۲ شورای حل اختلاف شهرستان فردیس - فردوسی

++

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمائم به آقای کاوه ذکی پور لنگرودی فرزند هادی

خواهان خانم زهرا پورنازنین و سحر وکیلیان به خواسته مطالبه مطرح که به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه ۹۶۰۹۹۸۳۰۳۷۶۰۰۵۷۳ شعبه ۶ شورای حل اختلاف شهرستان فردیس ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۶/۹/۱۳ ساعت ۱۶:۴۵ تعیین که حسب دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی مدنی به علت مجهول المکان بودن خوانده و درخواست خواهان مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می گردد تا خوانده ظرف یک ماه پس از تاریخ انتشار آگهی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود، نسخه ثانی دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد.م الف ۶۵۰۶

مسئول دفتر شعبه ۶ شورای حل اختلاف شهرستان فردیس- زهرا زروندی

++

ابلاغ وقت رسیدگی

خواهان خانم هانیه حاتمی شاهی دادخوا