

یادداشت

فعالیت فیزیکي به قلب و مغز

سود می‌رساند

مترجم بهار علوی / گروه جامعه
news@naslefarda.net

این یک حقیقت تکان دهنده است. مطابق با مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری، حدود ۳ نفر از هر ۴ بزرگسال آمریکایی به مقدار کافی فعالیت بدنی ندارند. حتی بدتر؛ بسیاری از آن‌ها به جز آنچه که در طول روز باید انجام دهند، هیچ فعالیت دیگری ندارند. با افزایش سن، پیشتر ما از حرکت دست می کشیم. تقریباً ۲۳ درصد از بزرگسالان بین ۱۸ تا ۴۴ سال بی تحرک هستند. برای افراد ۶۵ سال و بیشتر، این عدد حدود ۳۲ درصد است. در حالی که احتمالاً می‌دانید عدم تحرک طولانی مدت باعث تضعیف استخوان ها و ماهیچه‌های شما می‌شود، احتمالاً نمی‌دانید که حتی می‌تواند به قلب و مغز شما نیز آسیب برساند که به نوبه خود، در میان سایر شرایط احتمال، ابتلا به زوال عقل و بیماری قلبی را بالا می‌برد و می‌تواند منجر به مرگ زودرس شود، اما تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش کردن می‌تواند به سالم نگه داشتن این اندام‌ها و تأخیر یا جلوگیری از زوال آن‌ها کمک کند و اگر به‌طور مرتب چندین سال ورزش کنید به طوری که باعث تعریق شود، نتیجه‌بهتری هم خواهید داشت.

چگونه فعالیت فیزیکی به قلب بسود می‌رساند

با گذشت دوران میان‌سالی، قلب شما به تدریج ضعیف می‌شود. دیواره‌های آن ضخیم‌تر و انعطاف‌ناپذیرتر و عروق خونی سفت‌تر می‌شوند. این مسئله خطر ابتلا به فشار خون بالا و سایر مشکلات قلبی از جمله سکنه قلبی و نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد. اگر بی‌تحرک باشنید، این خطر حتی بیشتر هم می‌شود. وقتی ورزش می‌کنید قلب شما سریع‌تر می‌زند، جریان خون افزایش می‌یابد و اکسیژن لازم را به بدن شما می‌رساند. هرچه بیشتر ورزش کنید، قلب شما قوی‌تر می‌شود و رگ‌های خونی شما کشسانتر می‌شوند که این مسئله به شما کمک می‌کند فشارخون پایین‌تری داشته باشنید و احتمال ابتلا به بسیاری از مشکلات قلبی عروقی را کاهش می‌دهد، روی فرم بودن با خنثی کردن عوامل خطرناک مرتبط با بیماری‌های قلبی، قلب شما را از راه‌های دیگر نیز سالم نگه می‌دارد. ورزش کردن باعث می‌شود موارد زیر اتفاق بیافتد: کاهش التهاب، افزایش HDL (کلسترول مفید) و کاهش LDL(کلسترول مضر)، حفظ وزن متعادل و جلوگیری از چاقی. و اگرچه مطالعات بیشتری لازم است، اما تحقیقات به‌طور فزاینده‌ای نشان می‌دهند که ورزش کردن فارغ از سنن شما می‌تواند به سلامت قلب شما بیافزاید.

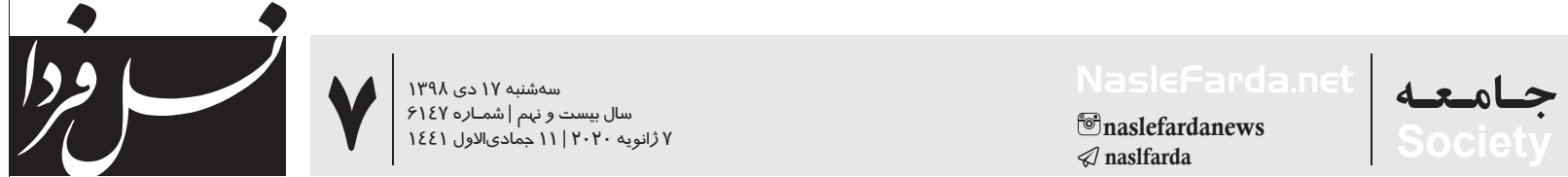
آنچه برای قلب شما مفید است به‌طور کلی برای ذهنتان هم مفید خواهد بود. تحقیقات نشان می‌دهد فعالیت شدیدبدنی به‌طور منظم می‌تواند سلامت مغز را از چند راه تقویت کند. اول اینکه، ورزش کردن باعث تکامل ادراک می‌شود که شامل حافظه، تمرکز، و عملکرد بهتر، در مورد کنترل احساسات و انجام دادن کارها است. این امر می‌تواند سرعت پردازش و واکنش به اطلاعات را همراه با ظرفیت شما برای بازیابی دانش و تجربیات گذشته خود افزایش دهد. همچنین، انجام دادن فعالیت‌های بدنی مرتبط است با کند کردن زوال ادراک وابسته به سن یعنی مهارت‌های تفکر، تمرکز و حافظه که با گذر زمان آن‌ها را از دست می‌هیم.

روز گرفتن انتقام خون حاج قاسم دور نیست

ایسنا: فرمانده انتظامی تهران بزرگ در حاشیه حضور در مراسم تشییع شهید سپهبد قاسم سلیمانی اظهار کرد: امروز در این مراسم حضور داریم تا یادمان نرود شهید قاسم سلیمانی عزیز به آرزویش که شهادت بود رسید و امیدوارم که خداوند شهادت را روزی ما قرار دهد. سردار حسین رحیمی گفت: یکی از تاکیدات همیشگی ایشان این بود که مبدا کاری کنیم تا مردم از نظام رنجیده شوند. ایشان فردی ولایتمدار، مردم محور و عملگرا بودند و همین ویژگی‌ها نیز سبب شد تا مردم در سراسر ایران به یاد ایشان در خیابان‌ها و میدان‌ها حاضر شده و به عزاداری بپردازند. رحیمی با تاکید بر اینکه روز گرفتن انتقام حاج قاسم سلیمانی دور نیست، گفت: با مجاهدت این شهید والا مقام و یاران‌شان امروز عمق راهبردی جمهوری اسلامی افزایش پیدا کرده‌است. رحیمی ادامه داد: داعش به دست حاج قاسم سلیمانی نابود شد و امروز تمام تروریست‌ها از جمله همین رئیس‌جمهور احمق آمریکا، از حاج قاسم سلیمانی می‌ترسند.

ابتکار: راز محبوبیت قاسم سلیمانی خلوص او بود

ایسنا: معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری اعلام کرد که امروز همه آزادگان دنیا در سوگ شهادت قاسم سلیمانی هستند. معصومه ابتکار در حاشیه مراسم تشییع پیکر شهید سپهبد قاسم سلیمانی با بیان این‌که راز محبوبیت قاسم سلیمانی خلوص و دلدادگی او بود، گفت: وی برای مردم ایران و سربلندی امت اسلام تا آخر ایستاد. وی با بیان این‌که نگاه قاسم سلیمانی فراجحایی بود و به یک طیف خاص نگاه نداشت و به همه مردم توجه می‌کرد، اظهار کرد: جمله معروف سلیمانی که می‌گوید «مردم را بر اساس حجاب، جناح سیاسی و… تقسیم‌بندی نکنید.» را به یاد دارید؟ این شخصیت سلیمانی است و به همین دلیل محبوب همه بود. وی با بیان این‌که سلیمانی عامل نه تنها ایران بلکه امت اسلامی است، اظهار کرد: برای تمام آزادگان جهان که امروز در سوگ نشستند، قاسم سلیمانی عامل وحدت بود و وی ادامه داد: امروز همه آزادگان دنیا در سوگ از دست دادن این فرد هستند.



معاون ستاد بازسازی عتبات عالیات در بیان خاطرات خود؛

امانت قبل از شهادت به دست دختر حاج قاسم رسید



به خاک بسپارید. محمود، برادر همسر شهید شهید حاج قاسم سلیمانی است. افضلی افزود: به همراه سردار بارها برای قرانت فاتحه بر سر مزار شهید یوسف الهی حاضر شده بودم و می‌دانستم فضای کنار این شهید والا مقام جایی برای اهل دفن پیکر را ندارد و شهید حاج قاسم عرض می‌کردم که حاج آقا فضای اینجا بسیار معاون فرهنگی و مشارکت‌های مردمی ستاد بازسازی عتبات عالیات اظهار داشت: شهید حاج قاسم در مقام خودش در وصیت‌نامه خطاب به همسرش نیز آورده است که در این مورد به محمود نیز گفته‌ام که مرا پس از شهادت در ججا

برای دفن پیکر مطهر سردار فضای زیادی نیز نیاز نیست متوجه صحبت‌های آن روز شهید حاج قاسم شده‌ام. معاون فرهنگی و مشارکت‌های مردمی ستاد بازسازی عتبات عالیات اظهار داشت: سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی پدری مهربان، دلسوز و مسئولیت‌پذیر و فرمانده دل‌ها بود و در طول سال‌های گذشته به یاد ندارم حتی یک نفر از زیر مجموعه‌های خودش را به دلیل انجام برخی اشتباهات تنبیه کرده باشد.

اگر شهید شدم انگشترم را به همراه خودم دفن کنید

افضلی افزود: شهید حاج قاسم همچنین پیش از سفر به سوریه در سفر به قم و زیارت حضرت معصومه (س) گفت: اگر شهید شدم انگشترم را به همراه خودم دفن کنید زیرا به دلیل قرانت همه نماز‌های من و تبرک حرم‌های مطهر ائمه و دیگر مکان‌های مقدس که به همراه بوده ارزش معنوی بسیار بالایی برای من در د، وی با بیان اینکه از یکی از ماموریت‌های اعزامی به غرب کشور از حاج قاسم سؤال کردم که اگر به شما پست و مقام بالاتری پیشنهاد کنند چه تصمیمی خواهید گرفت؟

تقدیر

وزیر بهداشت اعلام کرد،

نقش سردار سلیمانی در شکستن حلقه تحریم‌های دارویی

ایسنا: وزیر بهداشت با اشاره به نقش شهید سردار سلیمانی در شکستن حلقه تحریم‌های دارویی و تأمین دارو برای کشور، تاکید کرد: خون شهید سردار سلیمانی برای جبهه ضد آمریکایی و ضد استکباری در خون کل منطقه عمل اتحاد خواهد شد. دکتر سعید نمکی، درباره محبوبیت شهید سردار سلیمانی به‌عنوان چهره‌ای ملی، گفت: نقش سردار والا مقام شهید سردار سلیمانی در ذهن مردم ایران بیشتر به دلیل پاک‌بختگی و صداقتش بود؛ هر م‌م‌ما کسی که بدون گرایش خطی و حزبی و سیاسی برای منافع ملی اش زحمت بکشد، صدقانه تشخیص می‌دهند و قطعاً در دل همه مردم جا پیدا می‌کند. سردار سلیمانی چه در دوران دفاع مقدس و چه در سپاه قدس واقعا برای منافع ملی می‌جنگید و جان خودش را وقف کرده بود و تمام اوقاتش را برای مردم گذاشته بود. وی افزود: آشنایی من با سردار بازمی‌گردد به سال‌هایی که در سازمان برنامه بود، و در همه چیز چهار - پنج‌ساله که تمام منابع به‌خصوص دفتر دفاع و امنیت را مدیریت می‌کردم. به‌هر حال رابطه تنگاتنگی با این عزیز داشتم و می‌دانستم که با چه عشقی و با چه صداقتی برای مردم کار می‌کند. وزیر بهداشت با اشاره به نقش شهید سردار سلیمانی در شکستن حلقه تحریم‌های دارویی به ایسنا گفت: بعد از اینکه من به وزارت بهداشت رفتم و بعد از آنکه آمریکایی‌ها تحریم‌های جدیدی را به ما تحمیل کردند و به‌رغم دروغ بزرگ‌شان مبنی بر تحریم نبودن دارو، غذا و تجهیزات پزشکی، اما بیشترین فشار را به ما در زمینه تهیه دارو و تجهیزات پزشکی آوردند و در همین زمینه نیز من دو نامه به آقای تدروس، مدیر کل سازمان جهانی بهداشت نوشتم که این کار آمریکایی‌ها جنایت علیه بشریت است. سردار قاسم سلیمانی یکی از عزیزانی بود که به شدت کمک می‌کرد که این حلقه تحریم را بشکنیم و از هر راهی که می‌توانیم برای مردم عزیزمان دارو را بیاوریم. ایشان تا نیمی که در وزارت کشور داشتند در موارد مهمی به ما کمک کرد. خداوند روح این بزرگوار را با حضرت اباعبداله الحسین و شهدای کربلا محشور خواهد کرد.

کوتاه از جامعه

جزئیات استخدام ۱۸ هزار معلم

تسلیم: معاون وزارت آموزش و پرورش با اشاره به استخدام ۱۸ هزار و ۹۵ نفر از طریق آزمون استخدامی گفت: از هدفمندی یارانه‌ها ۳۰۰ میلیارد تومان به مدارس شبانه‌روزی رسید. علی‌الهیار ترکمن، معاون برنامه‌ریزی اینکه نتایج آزمون استخدامی آموزش و پرورش از نیمه دوم دی‌ماه سال جاری اعلام می‌شود گفت: مطابق اعلام سازمان سنجش کشور، دو برابر ظرفیت پذیرفته‌شدگان آزمون استخدامی از ۱۵ دی ۹۸ اعلام شده که آموزش و پرورش تعداد ۱۸ هزار و ۹۵ نفر سهمیه استخدام دارد. وی اضافه کرد: براساس اسامی اعلام شده از نسوی سازمان سنجش، افراد را وارد فرآیند مرحله گزینش و تأیید نهایی می‌کنیم و قبول‌شدگان به دوره‌های آموزشی معرفی می‌شوند تا برای مهر سال آینده وارد چرخه آموزش در مدارس شوند. الی‌هیار ترکمن با بیان اینکه ۳۶۰ هزار دانش‌آموز کشور در مدارس شبانه‌روزی مشغول به تحصیل هستند، ادامه داد: فراهم آوردن امکانات فاهی این دانش‌آموزان از اولویت‌های آموزش و پرورش است. معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش گفت: به‌غم همه محدودیت‌های مالی آموزش و پرورش، در تلاش هستیم از همه منابع در دسترس برای بهبود وضعیت مدارس شبانه‌روزی و تأمین سرانه غذایی و رفاهی آن‌ها بهره ببریم.

افزایش تخلفات دارویی، نتیجه

تأسیس بی‌قید و شرط دارو خانه‌ها

ایرنا: رئیس سازمان غذا و دارو گفت: تأسیس بی‌قید و شرط دارو خانه، تخلفات دارویی و تبلیغ و مصرف القایی دارو را در کشور افزایش می‌دهد و تجمع دارو خانه‌ها را به سمت مناطق لو کس بالای شهرهای بزرگ می‌برد و مناطق کمتر برخوردار را محروم‌تر می‌کند. محمدرضا شانه‌ساز افزود: واقعا معتقد هستیم که تصمیم حذف محدودیت جمعیتی و جغرافیایی و مقررات فاصله مکانی برای تأسیس دارو خانه‌ها باعث ایجاد تخلف و از دیاد تخلف در دارو خانه‌ها در آینده می‌شود و بطور قطع بازار دارویی کشور آسیب جدی خواهد دید چون بر اساس قانون، دارو کالایی است که نمی‌شود آن را تبلیغ کرد و نمی‌شود رسا و بدون تجویز پزشک آن را فروخت و خارج از استانداردهای بین‌المللی در بازار دارو عمل کرد. وی ادامه داد: استانداردهای تولید و توزیع دارو بین‌المللی است، با بقیه کالاها فرق می‌کند. قیمت‌گذاری آن کاملا حساب شده است. مصرف شخصی دارد. کالایی است که نمی‌شود توزیع و ارائه آن را توسط هر فردی آزاد کرد و نباید اجازه داد که با تبلیغ دارو مصارف القایی دارو ایجاد کنند. تبلیغ و ایجاد زمینه برای مصرف القایی دارو، هم از نظر قانونی تخلف است و هم از نظر اخلاقی و انسانی غیر مجاز است و افزایش بی‌حساب دارو خانه‌ها زمینه را برای این تخلفات فراهم می‌کند.

حرکت آمریکایی‌پاسخ

نمی‌ماند

باشگاه خبرنگاران: رئیس کمیسیون سلامت، محیط‌زیست و خدمات شهری شورای شهر تهران در مراسم تشییع پیکر سردار شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی گفت: سردار سلیمانی سردار دل‌ها بود، حضور مردم نشان می‌دهد که چند سردار سلیمانی برای ما باقی می‌ماند و مردم نیز همواره قدر شناسان خدمات او هستند. زهرا صدراعظم نوری با اشاره به حضور میلیونی مردم در مراسم تشییع پیکر سردار شهید حاج قاسم سلیمانی گفت: حضور مردم مثبت محکمی است بر دهان مستکبران و کسانی که صحبت از ایجاد فاصله بین مردم و حکومت داشتند. صدر اعظم نوری در پاسخ به این سؤال که مشکل پاسخ ایران به ترور سردار شهید حاج قاسم سلیمانی به چه شکل باید باشد؟ گفت: به‌طور حتم این حرکت (ترور سردار شهید حاج سلیمانی) بدون پاسخ نخواهد ماند و در زمان و مکان مناسب مسئولان کشوری و لشکری پاسخی قاطع به این اقدام خواهند داد.

عکس خبر



اجتماع هیئت‌های عزاداری در کرمان

هیئت‌های عزاداری کرمان به استقبال از حاج قاسم رفتند و در خیابان‌های کرمان در سوگ این سردار بزرگ بر سر وسینه زدند.

مهلا جنابی / خبرگزاری باشگاه خبرنگاران

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت صنعتی طلایه مشهد (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۴۸۱۷ به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۰۴۴۷۰

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت صنعتی طلایه مشهد (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۴۸۱۷ دعوت می گردد که در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در تاریخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۹ ساعت ۱۹ در محل آدرس شرکت صنعتی طلایه مشهد به نشانی: کیلومتر ۲۰ جاده مشهد، قوچان، جنب پمپ بنزین ناظر یه، کدپستی ۹۲۵۵۱۷۸۸۸۸ بر گزار می گردد، حضور به هم رسانید.

دستور جلسه: تغییر موضوع شرکت

هیئت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی (عادی / عادی به طور فوق العاده)

شرکت آسمان پیکران هشتم طوس (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۲۸۸۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۵۱۸۳۲۰

بدینوسیله از کلیه سهامداران بانامبنده قانونی سهامداران شرکت دعوت می گردد تا در جلسه مجمع فوق که در تاریخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۹ که به شرح ذیل در آدرس: مشهد، بلوار هاشمییه (شهید صاری، ۲۱)، خیابان هاشمییه ۱۰، پلاک ۴۷، طبقه سوم برگزار می شود شرکت نمایند.

دستور جلسه مجمع عمومی (عادی / عادی به طور فوق العاده): ۱- انتخاب مدیران ۲- عزل بازرس و انتخاب بازرس جدید زمان تشکیل مجمع عمومی (عادی / عادی به طور فوق العاده) ساعت ۱۹ می باشد.

هیئت مدیره شرکت