



۷۵۰ ملک معارض
برای ساخت اکوپارک فرحزاد با اعتبار بیش از
۸۷۵ هزار میلیارد تومان خریداری شد.



۱۰۰۰ معنای متجارب
برای پاکسازی رودره فرحزاد و ساخت این
اکوپارک از این محدوده جمع آوری شدند.

همیشه زندگی

ویژه نامه اکوپارک فرحزاد



رودره فرحزاد؛ از پاتوق معناتان تا تفرجگاه جدید مردم تهران

بازگشت زندگی به فرحزاد

صفحه‌های ۸ تا ۲

عکس: همشهری آنلاین/رستگاری

یادداشت

مهدی چمران؛ رئیس شورای اسلامی شهر تهران



ارتقای کیفیت زندگی شهروندان با تولد دوباره دره فرحزاد

افتتاح اکوپارک دره فرحزاد، حد فاصل دالغرا (ابتدای کوهستان فرحزاد) تا همیلا (ابتدای پارک نهج‌البلاغه) با مساحت ۱۵۷ هکتار و طول تقریبی ۵ کیلومتر که شاهد افتتاح فاز اول این پروژه به مساحت ۵۴ هکتار بودیم، پیرو اقدامات مدیریت شهری اسبق پایتخت است که در دوره آقای قالیباف، شهردار وقت (سابق) تهران آغاز شد و تا هم‌اکنون ادامه پیدا کرده، یکی از مهم‌ترین رویدادهای محیط‌زیستی و شهری اخیر در تهران است. می‌توان گفت این اقدام نمادی از تعهد مدیریت شهری به حفظ محیط‌زیست و توسعه فضاهای سبز در شهر است. در اینجا باید گفت که افتتاح این اکوپارک، در وهله اول اقدامی استراتژیک برای افزایش پهنه‌های سبز پایتخت در مواجهه با آلودگی هوا، حفظ و بازسازی اکوسیستم‌های محلی و ایجاد فضای سبز بیشتر برای استفاده شهروندان است.

از این رو، دره فرحزاد که به‌عنوان یکی از مناطق مهم طبیعی کلاشهر تهران محسوب می‌شود به دلیل زیبایی‌های طبیعی و تنوع زیستی غنی‌اش، همواره مورد توجه بوده است. اما در سال‌های اخیر به دلیل توسعه شهری و فعالیت‌های انسانی، این منطقه با چالش‌های زیست‌محیطی جدی مواجه شده است؛ علاوه بر آن، پاکسازی منطقه دره فرحزاد از معناتان نمادی از اقدامات اساسی شهرداری تهران در راستای بهبود وضعیت اجتماعی و امنیتی این منطقه بوده است.

این پاکسازی با همکاری سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران، شهرداری مناطق ۳ و ۵، نیروی انتظامی و دیگر نهادهای مرتبط همچون دادستانی، در چندین سال انجام شده است. در این عملیات، بسیاری از معناتان متجارب و افراد کارکنان خواب جمع آوری و ساماندهی شده‌اند. این اقدام نه تنها به بهبود وضعیت ظاهری منطقه کمک کرده، بلکه احساس امنیت و آرامش بیشتری را برای ساکنان محله به ارمغان آورده است.

این منطقه که قبلاً به‌عنوان یکی از نقاط مشکل‌دار شهر شناخته می‌شد، حالا به یک فضای سبز و تفرجگاه زیبا تبدیل شده است. شهرداری تهران با کاشت درختان، ایجاد فضای سبز و نصب تجهیزات تفریحی و ورزشی، تلاش کرده که این منطقه را به محلی برای استراحت و تفریح خانواده‌ها و ساکنان محله تبدیل کند. این اقدام‌ها نه تنها به بهبود ظاهر منطقه کمک کرده، بلکه به ایجاد حس تعلق و افتخار میان ساکنان نیز منجر شده است.

از مزایای افتتاح اکوپارک دره فرحزاد می‌توان به حفظ تنوع زیستی و تقویت اکوسیستم منطقه، اضافه شدن پهنه عرصه حیات‌وحش به پهنه‌های شهری، بالابردن آگاهی عمومی و نقش هر فرد در حفاظت از طبیعت، توسعه گردشگری پایدار، جذب گردشگران و ایجاد اشتغال محلی، کاهش اثرات زیست‌محیطی اعم از آلودگی هوا و افزایش دمای شهری و کاهش اثرات منفی توسعه شهری اشاره کرد.

از سوی دیگر، این محل می‌تواند به‌عنوان فضایی برای استراحت و تفریح خانواده‌ها و ساکنان محله مورد استفاده قرار گیرد. مضافاً بر اینکه با ایجاد امکانات ورزشی، تفریحی و آموزشی، این پارک می‌تواند به کیفیت زندگی ساکنان محله کمک کند.

قطعا ایجاد و مدیریت اکوپارک‌ها، نیازمند همکاری و هماهنگی میان نهادهای مختلف است؛ تأمین منابع مالی و انسانی لازم، برنامه‌ریزی دقیق و مشارکت فعال جامعه محلی از جمله چالش‌های اصلی در این زمینه است. شهرداری تهران با همکاری بخش خصوصی و نهادهای غیردولتی، تلاش کرده تا منابع لازم را برای اجرای این پروژه فراهم کند. قطعاً همکاری و مشارکت فعال نهادهای مختلف و جامعه محلی، کلید موفقیت این پروژه در بهره‌برداری از فازهای بعدی و دیگر پروژه‌های مشابه در آینده است. از این رو نباید از موضوعات مهمی چون آموزش و اطلاع‌رسانی به جامعه درباره اهمیت اکوپارک‌ها و نقش هر فرد در حفاظت از محیط‌زیست غافل ماند و باید در این زمینه‌ها نیز تلاش‌هایی صورت گیرد.

داده‌ها

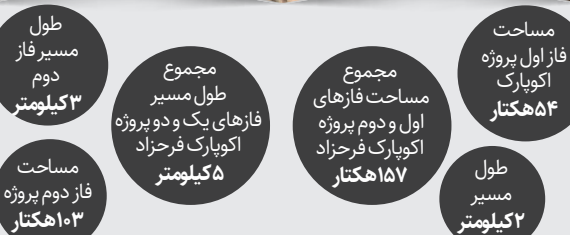
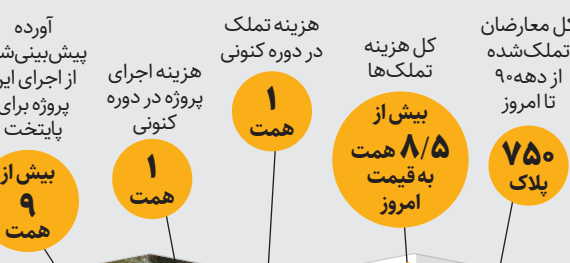
فرخنده رفائی؛ روزنامه‌نگار

فرحزاد چطور احیا شد؟

فاز اول کلان پروژه احیای رود دره فرحزاد روز گذشته با حضور شهردار تهران و جمعی از مسئولان و مدیران شهری به بهره‌برداری رسید؛ درهای که بیش از ۲ دهه پاتوق کارتن‌خواب‌ها و معناتان متجارب بود، حالا به‌عنوان تفرجگاه طبیعی تقدیم مردم پایتخت شده است.



فاز یک چقدر خرج برداشت؟



دیدگاه

سیدمرتضی محمودی؛ نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی



جواهری که اسیر چنگ بزهکاران بود به مردم بازگشت

افتتاح فضا یک منطقه گردشگری دره فرحزاد اقدام قابل تحسین و شجاعانه‌ای از سوی شهرداری تهران و مجموعه مدیریت شهری بود که در واقع مصداق تبدیل تهدید به فرصت است.

در ارزیابی این اقدام از زنده شهرداری باید نگاهی به وضعیت گذشته این محله بیندازیم که در واقع به یک کلونی آسیب اجتماعی و غده سرطانی در بیکره شهر تهران در محله فرحزاد بدل شده بود محلی برای تجمع معناتان، موادفروشان، قانون‌گریزان و بزهکاران با انواع جرم‌هایی که در این منطقه صورت می‌گرفت و آنها این محله را محیطی برای اختفای خود می‌دانستند.

از سوی دیگر سال‌ها به دلیل شرایط نامنی که به واسطه حضور این افراد در این محل به وجود آمده بود، مردم جرأت تردد نداشتند و کنترل آن حتی توسط حوزه‌های انتظامی و مدیریت شهری دچار چالش شده بود و خلافکاران در این محدوده به دور از چشم مجریان قانون فعالیت‌های خود را ادامه می‌دادند.

با همه این اوصاف کلونی آسیب‌زای دره فرحزاد با شجاعت مثال‌زدنی و همکاری صمیمانه و دغدغه‌مند مدیران شهرداری تهران، فرماندهی انتظامی تهران و سایر دستگاه‌های مربوط و با وجود تهدیدهای صورت گرفته توسط برخی از خلافکاران و آشرا، توسط شهرداری پاکسازی شد و به دامن مردم شهر بازگشت. با جمع آوری افراد معنات و خلافکاران و پاکسازی محیط طبیعی دره از زباله و نخاله‌ها، دره فرحزاد که به‌عنوان یک ظرفیت‌ها شده و محصور در چنگ بزهکاران شناخته می‌شد به محلی قابل استفاده برای شهروندان تهرانی تبدیل شد تا شیرینی آن به کام مردم بنشیند.

در عین حال نمره این اقدام برای آیندگان نیز مشهود خواهد بود و زین پس مردم از آن به‌عنوان مکانی مفرح، امن و قابل گردشگری استفاده می‌کنند؛ ضمن آنکه مسیر باز شده در محله فرحزاد در آینده و با تکمیل این پروژه راهی مناسب برای تردد زائران آستان مقدس امامزاده داود (ع) خواهد بود؛ آنچنان که در گذشته‌های دور این مسیر برای پیمایش زائران فرحزاد نخستین و آخرین اقدام در راستای کاهش آسیب‌های اجتماعی و ظرفیت‌سازی برای رفاه مردم نبوده است. این در حالی است که شهروندان عزیز تهران در سال‌های گذشته به وفور شاهد صحنه‌های زنده‌ای از مصادیق آسیب‌های اجتماعی مانند حضور معناتان، موادفروشان، متکدیان، کودکان کار و... در سطح معابر و برخی محله‌های شهر تهران بودند که باعث رنجش خاطر آنها به علت برهم زدن نظم، آسایش و امنیت اجتماعی و اختلال در زیبایی شهری می‌شد. لکن در دوره جدید مدیریت شهری در بسیاری از محله‌ها و نقاطی که محل ظهور و بروز این آسیب‌ها بود، اقدامات مثبت و مؤثری انجام شد و مانند گذشته دیگر شاهد این صحنه‌ها نیستیم. باید اعتراف کنیم اقدامات اخیر شهرداری که در قالب بسته عملیاتی برای رفع آسیب‌های اجتماعی و پاک کردن چهره شهر از صحنه‌های مشمزن‌کننده صورت گرفته و همچنان نیز ادامه دارد، گامی رضایت‌بخش برای بهره‌مندی هر چه بیشتر مردم از ظرفیت‌های نهفته و مغفول مانده تهران عزیز است و آزادسازی دره زیبای فرحزاد نیز از همین قبیل است.

مخفی نماند که شهرداری و مجموعه مدیریت شهری در کنار پاکسازی شهر از بزهکاران، برای افراد معنات و گرفتار نیز برنامه‌های مناسبی از جمله انتقال آنها به کمپ‌های ترک اعتیاد و ایجاد فرصت برای بازگرداندن آنها به دامن جامعه را در نظر گرفته است و به‌طور کلی رویکرد مناسبی برای کمک به قشر آسیب‌دیده برای بازگشت به زندگی عادی دارد. این درحالی است که در یکی دو سال اخیر تخریب‌های زیادی با بی‌انصافی علیه شهرداری اکنون خطاب به همه دستان به‌خصوص اعضای محترم شورای شهر تهران می‌شود هر چه بیشتر و شهادت می‌دهم که وقتی از نزدیک با اقدامات شهرداری مواجه می‌شویم شاهد اقدامات شجاعانه و مؤثری هستیم که در ادامه اخیر سابقه نداشتند و حیف است که شیرینی بهره‌مندی مردم عزیز و صبورمان از خدمات شایسته مدیریت شهری و فرصت‌های ایجاد شده را با کلی‌گویی و اختلافات تبدیل به تلخی کنیم.

آدرس غلط به دولت

برخی در تناقض آشکار با موضع دولت، نسخه فرصت‌سازی از حضور ترامپ در کاخ سفید را برای دولت چهاردهم می‌پیشنند

موضع شفاف دولت چهاردهم و مخالفان آن

صفحه ۱۴

اعتراف به شکست تحریم‌ها

اذعان ترامپ و سیاستمداران آمریکا به شکست حربه تحریم‌ها علیه ایران



با اسکن این تصویر، ویدیوی همشهری درباره اعتراف آمریکایی‌ها از ترامپ گرفته تا اوپاما به شکست تحریم‌ها را ببینید.

صفحه ۱۵

اصلاح حقوق بازنشستگان در ایستگاه آخر

تکلیف قانون برای متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان قرار است در آبان اجرا شود اما هنوز بازنشستگان نگران هستند

صفحه ۱۶

ضمیمه امروز



«تندرستی» منتشر شد



6 260641 200359



6 260641 200014

ایجاد امکانات با سنگ و چوب

رویان پروژه اکوپارک رود دره فرحزاد فیچی و مسیبر گردشگری یا پیتخت نشینان در دره فرحزاد هموار شد و شهروندان می توانند از طبیعت در دل این دره استفاده کنند و لذت ببرند؛ دره ای با درختان تنومند و قوی، آواز زیبای پرندگان و صدای جریان آب. خلاصه اینکه طبیعت بکر این دره قطعه برای شهروندان خاطر انگیز خواهد بود و شهرداری تهران هم در ایجاد اکوپارک سعی کرده به گونه ای عمل کند که خدش های به طبیعت وارد نشود.

بل های طبیعی

در مسیر منتهی به بل آبشار، پلی ساخته شده است که می توان از آن به عنوان نخستین بل تمام سنگی یاد کرد؛ چرا که در ساخت این بل از هیچ مصالح ساختمانی مانند آهن و میلگرد و سیمان و... استفاده نشده و صرف تاسد بل، حتی کف و جدارسازی با سنگ اجرا شده است.

نیمکت هایی از تنه درختان

مدیریت شهری در رود دره فرحزاد استفاده از مصالح را ممنوع کرده و نیمکت ها از چوب طراحی و ساخته و نصب شده اند؛ نیمکت هایی که تماشای آنها زیر درختان سر به فلک کشیده، تداعی کننده صحنه هایی از فیلم های دهه ۶۰ (خواستگاری و گل های داودی) است.

پیاده راه سنگی

در مکان های هموار، مسیر پیاده راه با استفاده از سنگ های رود دره ایجاد شده است؛ این مسیر دارای پیچ و خم های متعدد است و حصار کشی اطراف آن توسط جداره های دره انجام شده است. شهروندان برای لذت بردن از پیاده روی روی این مسیر سنگی حتما نیاز به کفش های مناسب دارند؛ مسیری که در برخی از نقاط از کنار درختان قدیمی می گذرد.

مسیر کوهستانی

رود دره فرحزاد دارای فرازونشیب های متعددی است؛ گاهی هموار و گاهی هم کوهستانی. شهرداری تهران در مسیرسازی تلاش کرده محورهایی را که به بلندی ها و ارتفاعات ختم می شوند، به صورت طبیعی احیا و ایمن سازی کند؛ بنابراین در این مسیرهای کوهستانی هم وجود دارد.

تفرجگاه کاملاً طبیعی

اکوپارک تفرجگاه است؛ به این معنی که شهروندان نباید تصور کنند که رود دره فرحزاد به پارک تبدیل شده تا بساط پیک نیک ببندند و راهی آن شوند. در این تفرجگاه خبری از منقل برای روشن کردن آتش و درست کردن چوبچکاب نیست. شهروندان برای لذت بردن از طبیعت راهی فرحزاد می شوند.

برچین هایی از شاخه های خشک

یکی از نقاط قوت اکوپارک تماشای همین برچین ها در چند قدمی زندگی ماشینی شهری است. در برخی از نقاط، مسیر پیاده روی و تفرجگاهی به فضای سبز حفاظت شده می رسد و می توانید برچین های چوبی را لمس کنید؛ برچین هایی که برای حفاظت از محیط زیست و برخی از جانوران مربوط به حیات وحش اکوپارک ایجاد شده اند.

بلکان سنگی

سنگ های ریز و درشتی چون یک اثر هنری زیبا روی هم و کنار یکدیگر قرار گرفته اند و پله های جذاب و البته چشم نوازی خلق شده است. با وجود ظاهر پله ها، تردد روی آنها نه تنها سخت نیست، بلکه لذت خاصی دارد که تجربه کردن آن خالی از لطف نخواهد بود.

لالایی آب

رودخانه فرحزاد و قنات های منتهی به آن لایروبی شده اند. صدای جریان آب مانند یک لالایی زیباست که برای لذت بردن از آن کافی است روی نیمکتی در مجاورت رودخانه بنشینید و چشم ها را ببندید. در همین لحظه آواز پرندگان هم به گوش می رسد و آرامش موج می زند و این فرصتی است برای رهایی از سروصدا های ناهنجار شهری و تمدد اعصاب پایتخت نشینان.

جابه جایی مصالح با الاغ

شاید برایتان خنده دار یا تعجب برانگیز باشد که بشوید برای جابه جایی و انتقال برخی از مصالح سنگین به ویژه در محدوده های صعب العبور و... از الاغ کمک گرفته اند و سنگ ها را سوار چهارپایان به محل اجرای پروژه رسانده اند تا مبادا حضور ماشین های سنگین به طبیعت آسیب بزند. این کار با هدف حفظ طبیعت بکر و آسیب رساندن به محیط زیست فرحزاد در این مدت انجام شد.

چرخش ۱۸۰ درجه ای رود دره

ولی الله مهبودی، معاون حقوق عامه و پیشگیری از وقوع جرم دادسرای عمومی و انقلاب تهران: همت بالای شهرداری تهران، کمک فراجا و دادستانی و... باعث شد رود دره فرحزاد که انباشتی از فساد بود و برای مردم و سکنه مشکلاتی ایجاد کرده بود، چرخش ۱۸۰ درجه ای پیدا کند و به محلی تبدیل شود که شهروندان از آن لذت ببرند.

قابل استفاده شدن رود دره ها برای شهروندان

احمد علوی، رئیس کمیته گردشگری شورای اسلامی شهر تهران: باتوجه به موقعیت مکانی، رود دره ها می توانند به محلی برای تجمع آسیب تبدیل شوند. از سوی دیگر رود دره ها می توانند در کاهش آلودگی هوا و افزایش سرانه فضای سبز شهری مؤثر واقع شوند. پس باید برای تبدیل رود دره ها به محل هایی با قابلیت استفاده برای شهروندان تلاش کرد.

سیرتا پیاز اکوپارک فرحزاد که مقصد جدید طبیعت گردی مردم پایتخت است

فرحزاد دوست

گزارش زینب زینال زاده روزنامه نگار

مسیر حرکت از بل «آبشار» شروع می شود و مقصد بل «خوش مرام» است. در این مسیر ۲ کیلومتری علاوه بر مناظر زیبای طبیعی قرار است صحنه های جدید و جذابی هم تجربه کنیم. قطعاً گذر از بل های چوبی با عناوین خاص، تماشای هتل

حشرات و حتی دیدن برج پرندگان و تماشای گلخانه و پرکه و... رانمی توان وصف کرد. جاذبه های این مسیر ۲ کیلومتری چنان زیاد و البته مهیج است که حس خستگی نخواهید کرد و آنچه در این اکوپارک و زمان گذر از حیات وحش در برابر دیدگانتان نقش می بندد و ظاهر می شود، تداعی کننده زیبایی های جاده چالوس است؛ با این تفاوت که دسترسی به آن در کوتاه ترین زمان و بدون ترافیک خواهد بود.

پل دختر
در گذشته پلی به همین نام وجود داشت که متأسفانه در دهه های اخیر تخریب شده بود.

۱۰۰
دستگاه کامیون زباله ها را از فرحزاد به بیرون منتقل کردند.

۵۰۰۰
بوته گل زینتی کاشته شده است.

۴۵۰۰
متر فنس کشی در محدوده پروژه انجام شده است.

گلخانه
بخشی از مسیر تبدیل به گلخانه شده که انواع گل و گیاه در آن تولید و تکثیر می شود.

۴
تصفیه خانه در این پروژه ساخته شده است.

هتل حشرات
کلبه ای چوبی با این عنوان طراحی شده که مکان مناسبی برای رشد و نمو حشرات خواهد بود.

پل خاتون
این نام از گذشته وجود داشته و در احیا هم مورد توجه قرار گرفته است.

ورودی اصلی
تردد شهروندان از خیابان سیمون بولیوار ممکن می شود.

پارکینگ شرقی
در محدوده خیابان آبشار پیش بینی شده است.

پلازای بهشت
فرحزاد پس از احیا به یک فضای رؤیایی و بهشتی تبدیل شده و این پلازا هم به این دلیل بهشت نامگذاری شده است.

تالار عبرت
در این تالار می توان با اثرات تخریب محیط زیست آشنا شد.

دالان سبز
باتوجه به فضای سبز این محدوده، دالان سبز نامیده شده است.

پرکه
در این نقطه پرکه ای قدیمی قرار داشت که احیا شده است.

۲۵۰۰
متر لایروبی قنات و نهرها صورت گرفته است.

۵۴
هکتار در فاز اول به بهره برداری رسید.

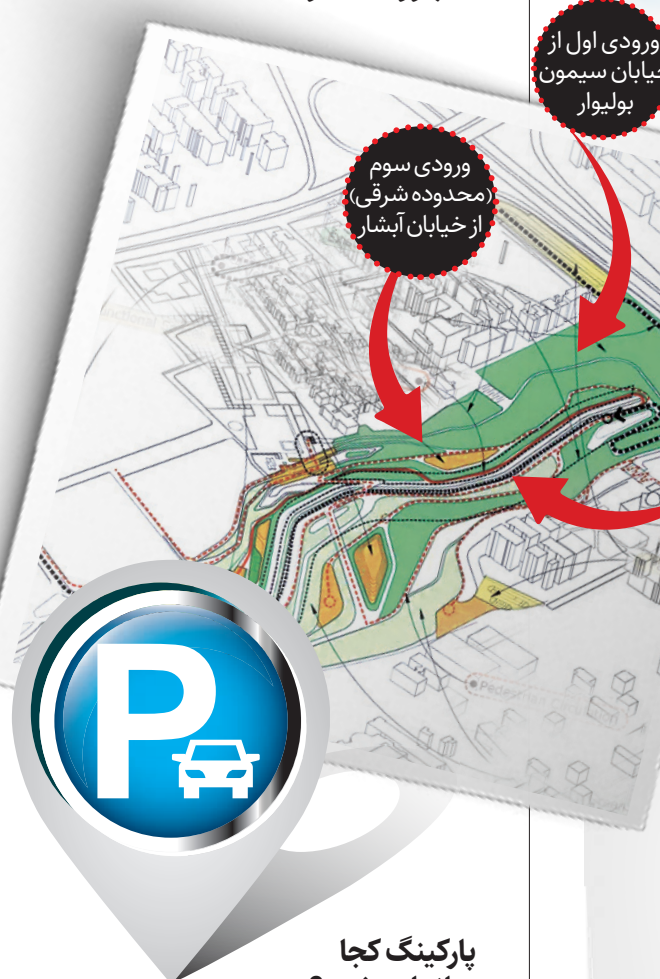
۲۸
برج روشنایی تعبیه شده است.

۴
دهنه بل چوبی احداث شده است.

تبدیل فرحزاد به شمال کوچک

احیا و ساماندهی رودخانه فرحزاد از همان ابتدای کار مدیریت شهری ششم در دستور کار قرار گرفت و فاز اول آن در قالب اکویارک به بهره برداری رسید. این بخش از پروژه حداقل ۵۴ هکتار مساحت دارد. عملیات فاز نخست اوایل سال ۱۴۰۲ آغاز شد و در نهایت تکمیل و دیروز (۱۹ آبان) افتتاح شد و در اختیار شهروندان قرار گرفت. مدیران شهری از این پروژه به دلیل طبیعت بکرش با عنوان شمال کوچک تهران یاد می کنند. در ادامه مروری بر اقدامات انجام شده برای تبدیل این دره به شمال کوچک خواهیم داشت.

مسیرهای دسترسی شهروندان از کجاست؟



پارکینگ کجا جانمایی شده؟

پارکینگ شرقی از خیابان آبشار

پارکینگ غربی از خیابان بهشت



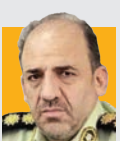
۱۰ مزیت اجرای پروژه

- ۱ ایمن سازی رودخانه و مسیل فرحزاد
- ۲ ایجاد امکان ورود گردشگران به طبیعت
- ۳ بهبود اکوسیستم شهری در حریم رودخانه
- ۴ فرهنگ سازی درباره مسائل زیست محیطی
- ۵ احیای کمی و کیفی جریان آب و تغذیه سفره های آب زیرزمینی
- ۶ تحریک توسعه و نوسازی بافت فرسوده در منطقه
- ۷ رفع آسیب های وارد شده به اکوسیستم رودخانه
- ۸ تصفیه فاضلاب و بازچرخانی آب
- ۹ حذف توزیع کنندگان مولد مخدر
- ۱۰ حذف سکونتگاه های غیرقانونی و معتادان

باب توسعه بیشتر برای مردم
 مجتبی رحماندوست، نماینده تهران در مجلس شورای اسلامی: چندماه قبل ما نمایندگان تهران با شهردار از بعضی پروژه ها مثل دره فرحزاد بازدید کردیم، عملکرد ایشان را تحسین می کنم و معتقدم اگر همین روند ادامه داشته باشد باب توسعه بیشتری برای مردم در امور شهروندی توسط شهرداری باز خواهد شد.



استقرار پلیس مبارزه با مواد مخدر
 سرهنگ حسین باباپور، رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر تهران بزرگ: شهرداری تهران با تغییر وضعیت جغرافیایی رودخانه فرحزاد و ایجاد مسیر و روشنایی لازم، از رودخانه پرآسیب فرحزاد مکانی مناسب برای تفریح شهروندان آماده کرده است. نیروهای پلیس مبارزه با مواد مخدر در ایستگاه های کنترلی رودخانه همچنان مستقر هستند.



پنداشتنی شهرها

۱۵۷ هکتار مساحت کل هدف گذاری شده در احیای رودخانه فرحزاد است.

۱۰ هزار میلیارد تومان اعتبار تاکنون در رودخانه فرحزاد هزینه شده است.

۳ ورودی برای دسترسی شهروندان پیش بینی شده است.

۶۷۰ ملک برای احیای رودخانه فرحزاد تملک شده است.

۲ فضای پارک در بخش غربی و شرقی طراحی شده است.

۲ دهنه پل سنگی ماشین رو طراحی شده است.

یادواره روستای دهسید
 در این نقطه روستایی قدیمی به نام دهسید قرار داشته و هدف احیای نام روستا بوده است.

۲۰۰ نیمکت و سطل زباله پیش بینی شده است.

۲۰۰۰ اصله نهال در رودخانه غرس شده است.

برج پرندگان
 این برج فرصتی است تا پرندگان به دره فرحزاد بازگردند و آواز خوش شان در دره طنین انداز شود.

یادواره جنگل
 قرار است در این نقطه شهروندان با آسیب های جنگل خواری آشنا شوند.

یادواره زمین
 قرار است در این نقطه شهروندان دوستی با زمین را بیاموزند و برای جلوگیری از نابودی آن تلاش کنند.

کلونی خزندگان
 رود دره فرحزاد زیستگاه انواع خزندگان است و این کلونی سبب زیست بهتر آنها و همچنین افزایش تنوع و تعدادشان می شود.

پارکینگ غربی
 در محدوده خیابان بهشت پیش بینی شده است.

کلونی سنجاک ها
 در حال حاضر تعداد سنجاک ها کم و محدود است؛ اما با طراحی این کلونی می توان به ازدیاد و بقای آنها کمک کرد.

ویتترین ریشه
 در این بخش ریشه های خشک درختان جمع آوری شده است تا مردم بدانند نابودی درختان به هر بهانه ای آسیب های جبران ناپذیری به محیط زیست وارد می کند.

ایوان تمشک
 محصول عمده این بخش تمشک است و ایوان هم به این عنوان نام گذاری شده است.

ورودی غربی
 در خیابان بهشت احداث شده است.

هتل مورچه ها
 در این بخش فضایی طراحی شده تا انواع مورچه ها به زیست خودشان ادامه دهند.

مهم ترین کارهای انجام شده

- ایجاد گذر سنگی
- اجرای یادواره جنگل
- احیای برکه
- ایجاد برج رصد پرندگان
- ایجاد ویتترین ریشه ها
- ایجاد هتل مورچگان
- ایجاد کلونی خزندگان
- ایجاد تالار عبرت
- ایجاد تالاب
- ایجاد کلونی سنجاک ها
- ترمیم سواحل رودخانه
- پایدارسازی شیب دره ها



معتادها جمع شدند، نگهبانی از دره ادامه داشته باشد
 مردم چه می‌گویند؟

افتخاری برای محله‌ام
 محمود ولی پور ساکن کوچه شهریار - منطقه ۲ مدت سکونت: ۵۰ سال
 معتادان دره بارها از اهالی فرحزاد سرقت کردند و موانع و دکه‌های نگهبانی را آتش زدند. کودکان و بانوان هنگام رفت‌وآمد در خیابان‌های محله دائما با تعداد زیادی معتاد مواجه می‌شدند که باعث ناامنی می‌شدند، اما امروز بانوان و کودکان با خیالی آسوده در این محدوده در حال گشت‌وگذارند و این باعث افتخار است.

اتاق‌هایی برای امنیت
 جمال احمدی ساکن خیابان فرحزاد - منطقه ۲ مدت سکونت: ۱۰ سال
 قبلا معتادهای دره فرحزاد ساعت‌های عصر کنترل این دره را به دست می‌گرفتند و شب‌ها دره آقدر خطرناک بود که خانواده‌ها نمی‌توانستند به آن نزدیک شوند. اسلحه هم داشتند و اتاقک‌های نگهبانی برای جلوگیری از رفت‌وآمد آنها کافی نبود. حالا طرح پاکسازی اجرا شده و با نصب اتاقک‌های نگهبانی و پایه چراغ‌ها آنها جایگاهی ندارند.

حفره‌هایی در دل دره
 شهباز قربانی ساکن کوچه فرحزاد - منطقه ۲ مدت سکونت: ۵۳ سال
 چند باند بزرگ قاچاق این دره را کنترل می‌کردند و تعداد زیادی از اراذل و اوباش هم همراه آنها بودند. در بعضی نقاط چادر زده بودند و در بعضی قسمت‌های دیگر حفره کنده بودند. تعدادی از این حفره‌ها و مکان‌های تجمع آنها به خانه‌های ساکنان نزدیک بود که خطر زیادی ایجاد می‌کرد. امیدواریم با ادامه نگهبانی و حضور پلیس دیگر این اتفاق نیفتد.

حسرت اهالی برای ورود به باغ‌ها
 بابین ناصری ساکن کوچه آرام - منطقه ۲ مدت سکونت: ۳۰ سال
 حضور معتادان باعث شده بود که سرقت، زورگیری و دزدی در محل زیاد شود و از طرفی به دلیل بوی تعفن و ترس از خفت‌گیری کسی جرأت تردد در رود دره را نداشته باشد، در حالی که در رود دره درختان میوه زیادی وجود داشت که مردم می‌توانستند در فصل بهار از شکوفه‌هایشان بهره‌مند شوند و در تابستان و پاییز میوه‌هایشان را بچینند، اما حسرتش به دل اهالی مانده بود.

سگ‌های ولگرد، معضل دوم
 معصومه غیاثوند ساکن خیابان نفت - منطقه ۵ مدت سکونت: ۵۳ سال
 همرا با معتادها تعداد زیادی سگ ولگرد هم در محله برسه می‌زدند. همین هم باعث شده بود که بعضی از اهالی فکر می‌کردند معتادها این سگ‌ها را با خود می‌آورند، بعد از طرح پاکسازی دره فرحزاد، معتادها جمع‌آوری شده‌اند، اما هنوز تعدادی سگ در محدوده هست که باعث ترس کودکان و نوجوانان می‌شود. درخواست می‌کنیم برای سگ‌های ولگرد هم طرحی اجرا شود.

در حسرت درختان رود دره
 سیروس چگینی ساکن خیابان سرآسیاب - منطقه ۲ مدت سکونت: ۳۳ سال
 بارها شاهد آتش‌سوزی در رود دره فرحزاد بودیم و حسرت درختانی را می‌خوردیم که چند ده سال عمر داشتند، اما کسی جرأت ورود به دره و خاموش کردن آتش را نداشت، اما از وقتی کار پاکسازی شروع شد، تعداد آنها هم به تدریج کمتر شد. البته بیشتر بهسازی‌ها در غرب دره انجام شده است، ولی سمت شرق رود دره هم نیاز به نوسازی و استحکام‌بخشی دارد. خانه‌های باقیمانده هم باید ساماندهی شوند.

بازگرداندن حیات به رود دره
 علی شمس‌پور، رئیس مرکز مطالعات و برنامه‌ریزی شهر تهران: این طرح از بزرگ‌ترین اقدامات محیط‌زیستی تهران است که با هدف پاکسازی و بازگرداندن حیات به رود دره فرحزاد آغاز شد و علاوه بر رفع آلودگی‌ها، نقش بزرگی در ارتقای کیفیت فرهنگی و اجتماعی منطقه ایفا می‌کند.

اقدام قابل افتخار شهرداری تهران
 سیدعلی یزدی‌خواه، نماینده مجلس: تیم ششم مدیریت شهری در شهرداری و شورای شهر معروف به مدیریت جهادی هستند. پاکسازی و احیای رود دره فرحزاد پس از یک توقف چندده ساله انجام گرفت. اقدامات شهری قابل افتخار است و به‌عنوان یک شهروند و خادم مردم از زحمات شهرداری سپاسگزار می‌کنم.



نگار: شهرتیریا محسن صیادی

بازگشت زندگی به فرحزاد

مدیریت شهری منطقه ۵ با بزرگی در بهره‌برداری از مسیر فاز نخست رود دره فرحزاد بر دوش داشت

فاز نخست احیای رود دره فرحزاد به مساحت ۵۴ هکتار مشترک مناطق ۲ و ۵ شهرداری تهران به اجرا درآمد؛ مهدیه تقوی‌راد روزنامه‌نگار

چرا رود دره احیا شد؟
 هدف از احیای این رود دره ایجاد فضایی به‌صورت پارک طبیعی برای حفظ محیط‌زیست و گونه‌های جانوری مانند روباه، سنجاب و پرندگان بومی و همچنین ایجاد جایگزینی برای استفاده ساکنان شهر تهران به‌جای جاذبه‌ها، دمانند و جاده جالوس است. همچنین احداث چند تصفیه‌خانه در محدوده طرح به قابل استفاده شدن آب و پسماند فاضلاب‌های محدوده روستای فرحزاد که به داخل رودخانه سرازیر می‌شود، می‌انجامد.

تملك ۵ ملک معارض
 املاک زیادی در مسیر تبدیل رود دره فرحزاد به اکوپارک قرار داشتند که بخش‌هایی از آنها تحت تملک قرار گرفت. این یکی از طرح‌های شاخص شهرداری تهران است که پس از قریب به یک‌دهه برنامه‌ریزی به بهره‌برداری رسید. با پیگیری‌های مستمری که انجام شد، پس از ۱۰ سال ۵ ملک رضایت دادند که املاک خود را در این طرح به شهرداری واگذار کنند. آنها در جلسات متعدد به واگذاری املاک خود راضی شدند و این هملک به تملک شهرداری منطقه ۵ درآمد.

۷۲ در ساعت پیش از افتتاح شهرداری منطقه ۵ چه اقداماتی را انجام داد؟
 داربست و بتن در طول ورودی نصب شد
 ۲۳۰ متر آسفالت به متر از ۸۰ متر (طول ریخته شد)
 ۴۱۰۰ بوته گل فصلی بیاس هلندی و درختچه پیراگانا کاشته شد

۱۵ اقدام در تکه پنجم برای احیای رود دره

- احیا و لایروبی قنات‌ها
- احداث نهرها و شبکه‌های آبیاری
- ساخت مسیرهای پیاده‌روی
- اجرای شیب‌بندی‌ها و تراس‌بندی‌ها
- عملیات تخریب، آواربرداری و نخاله‌برداری
- عملیات زباله‌برداری (پسماند)
- فنس‌کشی
- اجرای دیوارهای سنگی خشک‌چین
- اجرای عملیات پل سنگی آبشار (تراس‌بندی و شیب‌بندی‌ها)
- احداث پله‌های سنگی و چوبی
- اجرای گذارهای سنگی رودخانه
- احداث باغ تحقیقاتی
- اجرای عملیات محوطه پل‌های سنگی آبشار و خوش‌مرام
- بازرویانی پوشش گیاهی و کاشت درختان
- احداث تصفیه‌خانه برای ساماندهی فاضلاب‌های جاری

تملك ملک‌های معارض برای روان‌سازی تردد
 محمدرضا پوریا، شهردار منطقه ۵: شهرداری منطقه با تملک ملک‌های معارض در حال روان‌سازی ترافیک معابر ورودی به این طرح تفریحی و گردشگری است؛ زیرا ساخت‌وسازهای غیرمجازی در حاشیه رودخانه صورت گرفته بود که تصرفی، غیرمجاز، فاقد سند مالکیت، بدون قدمت تاریخی و برخلاف بافت قدیمی فرحزاد بودند. از طرفی اکثر ملک‌های معارض در محدوده این اکوپارک قرار گرفته بودند؛ اکوپارکی که برای نخستین بار در ایران به‌عنوان زیرساخت سبز-آبی شهر تعریف شده است و عملکرد متفاوتی با پارک‌های شهری دارد. پروژه تبدیل رود دره فرحزاد در ۳ فاز عملیاتی می‌شود که فاز اول آن به پایان رسیده است و در ادامه عملیات بهره‌برداری از فازهای دوم و سوم آن نیز آغاز خواهد شد.

مرحله بعدی: بهسازی از جنوب پل آبشار
 فاز دوم احیای رود دره فرحزاد چطور پیش می‌رود؟
 چرا که در محدوده شرقی رود دره املاک، باغ‌ها و بافت روستایی فرحزاد قرار دارد. مهدیه صالحی، شهردار منطقه ۲ در این باره توضیحات بیشتری می‌دهد.

یک طرح بزرگ در این طبیعت بکر را رقم زد تا به محدوده‌های تفریحی و عاری از آسیب تبدیل شود. این میان بخشی از بار مسئولیت به‌عهده مدیران شهری تکه دوم پایتخت گذاشته شد.

دسترسی از بزرگراه نیایش مهیاست
 مهدیه صالحی، شهردار منطقه ۲: فاز دوم احیای رود دره فرحزاد از مدت‌ها شروع شده است و اکنون شهروندان می‌توانند از بزرگراه نیایش وارد رود دره شده و در آن تردد کنند. چون روشنایی‌ها نصب و مسیر پیاده‌روی شکل گرفته است. فقط چون جاده خاکی بوده و پیمانکار نیاز به انجام برخی رفع معارض و... دارد، از آن هنوز به‌عنوان پروژه شهری نام برده نمی‌شود. امیدواریم تا پایان مدیریت ششم شهری این فاز هم تکمیل و کل رود دره با بخش‌های جانبی مانند باغ گیاه‌شناسی، قرارگاه روستایی، برج پرندنگری و... کاملا به بهره‌برداری برسد.

۲۵ پایه چراغ
 در شرق رود دره برای ایجاد روشنایی نصب شده است.

۳۰۰ مترفاصله
 هر کانکس نگاهبانی از کانکس دیگر برای ارتقای ایمنی است.

۲ پلکینگ
 در فاز بعدی احیای رود دره و محدوده بزرگراه آیت‌الله‌هاشمی رفسنجانی (نیایش) ایجاد می‌شود.

۲ پارک ۱۵ خرداد (دسترسی فرعی)
۲ پل ذوالفقار (دسترسی فرعی)

اکوپارک فرحزاد تیر داغ فضای مجازی
 افتتاح فاز نخست رود دره فرحزاد به تیرتیک اخبار تهران در فضای مجازی تبدیل شده و شهروندان بسیاری در این باره اظهار نظر کردند.

عبدالمجید خرقانی @Abdul_Majid33
 برای ما تهرانی‌ها اسم منطقه رود دره فرحزاد همیشه یادآور محل تجمع معتادان بوده که اصلا مناسب خانواده‌ها نبود اما بالاخره با برنامه‌ریزی دقیق دکتر زاکانی و تلاش شهرداری تهران، این منطقه زیبا به محل گردشگری و تفریحی تبدیل شد.

مژگان حق‌مردادی @haghmoradi70
 با درایت آقای زاکانی و همکاری‌اشون توی شهرداری به مکان تفریحی از تصرف متادان خارج شده و حالا میتونید با خیالی آسوده از طبیعت رود دره فرحزاد زیبا بهره‌برید.

امیرطاهر حسین خان @a_t_hoseinkhan
 #فوری، زاکانی جهنم دره فرحزاد را به گلستان تهران تبدیل کرد. #دره فرحزاد #زاکانی

سید علی موسوی @protler995
 دره فرحزاد که تا همین چند وقت پیش باتوق معتادها بود، با تلاش و کمک شهرداری و تیم دکتر زاکانی تبدیل به یک مکان تفریحی-گردشگری شده و حالا مردم میتونن با خانواده و خیال آسوده ازش استفاده کنن.

سعید ابراهیمی @Saeed_Ebrahimi
 پاکسازی #دره فرحزاد پروژه قابل اعتنایی است با تمام نقدها به زاکانی و مدیریت شهری!

اعظم سادات سیدمومنی @seyedmomeni72
 افتتاح داریم چه افتتاحی رود دره فرحزاد تبدیل به یک جاذبه گردشگری شد و این وسط به خدایوت به آقای زاکانی و تیم شهرداری بگیم چون محلی که برای تجمع معتادها بوده رو تبدیل به یک فضای امن و درجه یک برای مردم شهر کردند.

محمدحسین چاوشی @mhcz313
 رود دره فرحزاد به زمانی مکان تجمع معتادان و مشاهد آسپ‌های اجتماعی بود؛ فضایی آلوده و غیرقابل رفت‌وآمد برای مردم... ولی با تلاش تیم شهرداری تهران، این فضا هم امن و پاک شده، هم قراره تبدیل به جاذبه گردشگری بشه! ک‌بود می‌گفت زاکانی طبیعت خراب می‌کنه و مسجد می‌سازه؟

م. گناتوی @m_ghanavati
 رود دره فرحزاد از محل تجمع معتادان و نقطه آسیب‌های اجتماعی، با تلاش‌های شهردار زاکانی تبدیل به جاذبه گردشگری شد؛ این همون تبدیل تهدید به فرصت‌هاست. بصیرت انقلابی زاکانی واقعا ماشاالله داره...

میلاد علی‌نیا @Milad_Aliniya
 در دومینوی خدمت، بعد از ۳ سال تلاش، دره فرحزاد از معتادان متجاهر پاکسازی شد و #اولین پارک طبیعی تهران با بهره‌گیری از مصالح طبیعی جهت حفظ زیست‌بوم و احیای محیط طبیعی درون شهری، افتتاح می‌شود. #خدایوت

جامعه:
دبیر: فهیمه طباطبایی
گزارش:
مدیر: مهرداد سعید میر
دبیر: فاطمه عسگری نیا
۳۴ (سینما و تلویزیون):
مدیر: سعید فروغی
دبیر: علیرضا محمودی
صفحه آخر:
دبیر: جواد نصرتی

ایران‌شهر:
دبیر: زهرا عباسی
تندیس:
مدیر: عیسی محمدی
دبیر: مهرداد سرخوش
سرخ:
مدیر: جواد عزیزی
دبیر: محمد جعفری
دانشگاه:
مدیر: ساسان شادمان
دبیر: زهرا حاجی
سرمین من:
مدیر: محمد باریکاتی

سیاسی و دیپلماتیک:
مدیر: حسین ارجلو
شهزادگان:
مدیر: پروانه بهرام نژاد
دبیر: مهرداد باقرپور
اقتصاد:
مدیر: حسین لطفی
دبیر: مهرداد موسوی‌پور
تماشاگر:
مدیر: امیر محمد یعقوب‌پور
دبیر: لیلی فرسند

صاحب امتیاز:
مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
سرمدیر: دانیال معمار
معاونان سردبیر:
شهرام فرهنگی، علی عمادی
شاهین امین، حامد قوقانی
مدیر فنی: حامد یزدانی
مدیر هنری: مهدی سلامی
دبیر عکس: امیر پناهپور

صفحه آخر

ف مثل فرحزاد

اینجا جاده چالوس نیست؛ بیخ گوشمان در غرب تهران است

همه چیز در رود دره فرحزاد خبر از تغییر و تحولی بزرگ می‌دهد. هر جای این رود دره که پیش از این برای سال‌ها سیاهی، آسیب و خرابی بود، حالا روشنی و سرسبزی شده است. این چند قاب، مروری بر تصویرهای چشم‌نواز تازه‌ای است که جای تصاویر تلخ قدیمی را گرفته‌اند.



عکس: حامد خورشیدی
برای صیانت از باغ‌های توت و گردوی معروف فرحزاد در این دوره نه تنها درختی قطع نشد، بلکه حالا نمای تمایشی ایجاد کرده است.



عکس: حامد خورشیدی / قبل از تغییر وضعیت رود دره فرحزاد، هیچ‌کس جرأت نداشت از مسیر خاکی کوچک‌بازی که مشرف به مسجد جامع فرحزاد است، عبور کند. حالا امنیت به این مسیر بازگشته است.



عکس: امیر رستمی / رود دره سال‌ها در تسخیر معاندان بود اما این روزها با احیای آن به یکی از باتوق‌های گردشگری پاییزی تبدیل شده است.



عکس: محمد عباس‌نژاد / اینجا پارک جنگلی نیست، رود دره فرحزاد است که تا همین چند وقت پیش معاندان در آن اتراق می‌کردند.



عکس: محمد عباس‌نژاد
زمان احیای رود دره فرحزاد از بل چوبی قدیمی که شرق و غرب رود را به هم وصل می‌کرد، چند تخته باره سوخته باقی مانده بود که حالا دوباره مرمت و بازسازی شده و چنین فضایی شکل گرفته است.



عکس: امیر رستمی



این هم باتوقی جدید برای تفریح و ورزش. دوچرخه‌سواری در میان باغ‌ها و رودها هدیه مدیریت شهری به مردم.



عکس: محمد عباس‌نژاد
بر لب برکه نشین و گذر جدید فرحزاد ببین.

هلهله

عکس اینهمه با ساری



۰ گلرگهر
۱ زره پهلویس

عملیات نجات

پرسپولیس و استقلال با بردهای خفیف شکست‌های اخیر را فراموش کردند اما سپاهان با توقف مقابل تیم آخر جدول صدرنشینی خودش را به خطر انداخت

استقلال ۱
مین رفسنجان ۰

عکس اسپور با کبری

پخش زنده

آتلانتا	۱۵:۰۰
اودینزه	
فیورنتینا	۱۷:۳۰
هلاس ورونا	
آس رم	۱۷:۳۰
بولونیا	
مونزا	۲۰:۳۰
لاتزیو	
اینتر	۲۳:۱۵
ناپولی	
لیگ برتر انگلیس	
منچستر یونایتد	۱۷:۳۰
لستر سیتی	
تاتنهام	۱۷:۳۰
ایپسویچ	
ناتینگهام فارست	۱۷:۳۰
نیوکاسل	
چلسی	۲۰:۰۰
آر سنال	
بوندس لیگا آلمان	
اشتوتگارت	۲۰:۰۰
اینتر آخت فرانکفورت	
لالیگا اسپانیا	
رنال بتیس	۱۶:۳۰
سلتاویکو	
مایورکا	۱۸:۴۵
اتلتیکو مادرید	
وایادولید	۲۱:۰۰
اتلتیک بلبانو	
رنال سوسیداد	۲۳:۳۰
بارسلونا	
لیگ یک فرانسه	
لیون	۲۳:۱۵
سنت ایتین	

تیتربک

سکته

سپاهان

لیگ برتر فوتبال ایران با برگزاری ۳ بازی عقب‌افتاده دنبال شد و در روز پیروزی سرخابی‌ها تیم سپاهان در زمین خودش مقابل قهرنشین متوقف شد. اولین تیم مدعی که روز گذشته در لیگ برتر به زمین رفت پرسپولیس بود که در سیرجان مقابل گل‌گهر قرار گرفت. کارلوس گاردو بازم هم تغییراتی در ترکیب سرخپوشان انجام داد و این بار الکسیس گندوز، گئورگی گوگسیانی، حسین کنعانی‌زادگان، میلاد محمدی، فرشاد فرجی، میلاد سرلک، مسعود ریگی، وحید امیری، فرشاد احمدزاده، عیسی آل‌کثیر و علی علیپور را به زمین فرستاد؛ ترکیبی که در پانزدهمین دقیقه باز هم دچار تغییر شد و با مصدومیت میلاد سرلک، کادرفتی قرمزها به اجبار محمد خداینده‌لو را بعد از چند بازی غیبت به زمین فرستادند تا او فرصتی برای ابراز وجود پیدا کند؛ درست مثل عیسی آل‌کثیر که بعد از چندین مسابقه دوباره در ترکیب اصلی قرار گرفته بود و از قضا اولین موقعیت بازی نصیب خودش شد. عیسی که از بازی هفته دوم مقابل تراکتور دیگر در ترکیب اصلی قرار نگرفته بود، این موقعیت تک‌به‌تک عالی را که روی پاس فرشاد احمدزاده نصیبش شده بود، با کم‌دقتی از دست داد و بعد از ۴۵ دقیقه هم از ترکیب خارج شد تا احتمالاً آخرین فرصت را برای بازگشت به اوج از دست داده باشد. بعد از موقعیت‌سوزی او، قرمزپوشان چند موقعیت دیگر را هم توسط علیپور و امیری از دست دادند و البته گل‌گهر هم حریف دست‌وپا بسته‌ای نبود و موقعیت‌هایی را روی دروازه پرسپولیس ایجاد کرد. در نهایت نیمه‌اول بدون گل تمام شد اما در نیمه‌دوم وحید امیری بالاخره قفل دروازه گل‌گهر را باز کرد و روی پاس فرشاد فرجی پرسپولیس‌ها را به گل رساند. فرجی که در بازی قبلی گل زده بود در این مسابقه هم پاس گل داد تا در بازگشت از مصدومیت، روزهای خوبی را در ترکیب قرمزپوشان سپری کند. نقطه مقابل او اما اوستون اورنوف بود که باز هم دور از آمادگی مطلوب بازی کرد و حرکاتش ثمری برای پرسپولیس نداشت. به هر حال پرسپولیس در روزی که ممکن بود بازی به تساوی کشیده شود و گل‌گهر در دقایق پایانی تعویض‌های دفاعی زیادی انجام داد، بر حریف سرسخت خودش غلبه کرد و دومین تیم ۲۰ امتیازی لیگ شد.

صدر از دست رفته بداندید

دومین مسابقه‌ای که دیشب برگزار شد، جدال سپاهان و نساجی بود که وحید نظری سوت آغاز این مسابقه را ساعت ۱۸ در ورزشگاه فولادشهر به صدا درآورد. امیداً که بعد از رفتن مورایس به سرمری سپاهان بدل شده چند تغییر در ترکیب اصلی ایجاد کرد تا نشان دهد مانند مورایس علاقه‌ای به ثبات کامل ندارد. او جزو بازی برای اولین بار در این فصل نیمکت‌نشین کرد و زوج دفاع میانی‌اش را با هادی محمدی و سیاوش یزدانی تشکیل داد که پیش از این انتقادات زیادی را تحمل کرده بودند. در ترکیب نساجی هم اتفاق مهم خروج کوین یالگا از ترکیب اصلی بود که بعد از خراب کردن پناستی در هفته گذشته این بار بازی را از روی نیمکت آغاز کرد. در جدال تیم‌های قهرنشین و صدرنشین، اولین گل را قهرنشین زد و با شوت سرکش مرصاد سیفی دقیقه ۲۵ سپاهان در کمال ناباوری از میزبان پیش افتاد. سپاهان تا دقایق پایانی بازی موفق به جبران نتیجه نشده بود. اما امیداً که با چند تعویض همه داشته‌هایش را به زمین فرستاده بود نهایتاً توسط یکی از همین جایگزین‌های سرشناس یعنی استیون انزونی به گل رسید و بازی را در وقت‌های تلف‌شده مساوی کرد. سپاهان با این یک امتیاز به صدر رفت اما با توجه به بازی‌های عقب‌افتاده پرسپولیس و تراکتور، زردها به احتمال فراوان با همین مساوی صدر را از دست داده‌اند.

نجات بخش ۱۸ ساله

استقلال و موسی‌مانه بالاخره به همان مسابقه‌ای که انتظارش را می‌کشیدند رسیدند. بعد از چندین مصاف سنگین با تیم‌های بزرگ ایران و آسیا بالاخره آبی‌ها حریفی پیدا کردند که توان پیروزی بر آنها و خروج از بحران را داشته باشند. در مقابل مس‌رفسنجان، آبی‌ها در ادامه تغییرات و جوانگرایی اخیر خود، ابوالفضل زمانی و امیرعلی صادقی را در ترکیب اصلی داشتند و از دقیقه ۱۴ با مصدومیت کاکوتا و خروج او از میدان، مجتبی هاشمی‌نسب هم به زمین رفت تا ترکیب آبی‌ها به‌طور کلی دگرگون شود. اما در غیاب رامین رضاییان و بقیه نامداران استقلال، همین جوان‌ها چارمساز شدند و کسی که طلسم گلزنی آبی‌ها را بعد از ۲۲۵ دقیقه بازی در لیگ و آسیا باطل کرد ابوالفضل زمانی بود؛ مدافع ۱۸ ساله‌ای که در بازی با الهلال به ترکیب اضافه شد و این بار در سمت راست به جای رامین رضاییان بازی می‌کرد گل اول استقلال را روی پاس میلاد زکی‌پسور در دقیقه دهم زد. همین برتری یک‌گله تا پایان مسابقه پابرجا ماند و استقلال با کسب ۳ امتیاز ۴ پله صعود کرد تا به روزهای آینده امیدوارتر شود. آبی‌پوشان بعد از پایان تعطیلات فیفادی باید در لیگ برتر با فولاد روبرو شوند.



هالیوود

آن هاتاوی در فیلم تازه نولان



آن هاتاوی و زندایا به فیلم بعدی کریستوفر نولان که هنوز عنوانی ندارد، پیوستند. با افزوده شدن زندایا و آن هاتاوی به فیلم بعدی کریستوفر نولان، آنها در کنار بازیگرانی که قبلاً برای این فیلم انتخاب شده بودند، یعنی تام هالند و مت دیومون جلوی دوربین می‌روند. نولان نویسنده و کارگردان این فیلم را بر عهده دارد و فیلم قرار است در سینماها و آی‌مکس ۱۷ جولای ۲۰۲۶ اکران شود. این فیلم بار دیگر پس از «وین پایمر» حاصل همکاری نولان با نیونیورسال است و درباره جزئیات داستان چیزی اعلام نشده. هاتاوی پیش از این با نولان در حماسه فضایی «میان ستاره‌ها» در سال ۲۰۱۴ و «شوالیه تاریکی برمی‌خیزد» در سال ۲۰۱۲ همکاری کرده بود. وی در اوایل امسال از نولان تشکر کرده زیرا در میان موج نفرت آنلاینی که پس از برنده شدن جایزه اسکار برای فیلم «ایتوانان» ایجاد شده بود به حمایت از وی برخاست و او را برای «میان ستاره‌ها» انتخاب کرد. هاتاوی در این باره در مصاحبه‌ای با نشریه «نیتی‌فر» گفت: به من نقش نمی‌دادند؛ زیرا انگران این بودند که در فضای مجازی خیلی نظرات سخی در باره من وجود دارد. اما نولان که به این موضوع اهمیت نمی‌داد فرشته نجات‌بخش من شد و یکی از زیباترین نقش‌هایی را به من داد که در یکی از بهترین فیلم‌هایی که در آنها بازی کردم، ایفا کردم. هاتاوی «ببر کاغذی» جیمز گری را برای اکران دارد که در آن در کنار دام درایور و جریمی استرنگ بازی می‌کند. «خیابان گل» به کارگردانی دیوید رابرت میچل، «مادر مر» در مقابل مایکلا کونل و «خاطرات شاهزاده ۲» هم که انتظار زیادی از آن وجود دارد از فیلم‌های بعدی او هستند.

سینما تک



«چه سر سبز بود دره من»

در سینما تک موزه هنرهای معاصر

فیلم «چه سر سبز بود دره من» به کارگردانی جان فورد، محصول سال ۱۹۴۱ کشور آمریکا (سیاه و سفید) به مدت ۱۱۸ دقیقه، یکشنبه ۲۰ آبان ساعت ۱۵ در سالن سینما تک موزه هنرهای معاصر تهران به نمایش در می‌آید. دوبله فیلم «چه سر سبز بود دره من» به دوران طلایی دوبله در ایران تعلق دارد. پیش از این فیلم «دکتر استرنج لائو» در سینما تک به نمایش در آمده بود که دوبله آن تحسین پرنانگیز است. فیلمنامه این فیلم توسط فیلیپ دان نوشته شده و از رمانی به همین نام از ریچارد ولین اقتباس شده است. بازیگران فیلم والتر پیچن، مارین اوهارا، دالند کریسپ، آنالی و رادی مک‌داول هستند. این فیلم یکی از مهم‌ترین فیلم‌های جان فورد محسوب می‌شود.

درگذشت تونی تاد
تونی تاد، بازیگر برکار آمریکایی با بیش از ۲۰۰ نقش آفرینی در سینما و تلویزیون از جمله فیلم‌های «پلینون»، «مقصد نهایی»، «صخره» و «کندی من» در ۶۹ سالگی درگذشت. تاد که در سال ۱۹۵۴ در واشنگتن دی سی به دنیا آمد، نقش آفرینی در صدها اثر تلویزیونی و سینمایی را در ۴۰ سال زندگی حرفه‌ای خود داشت.



حالم خوب است، نمایش «اکتینگ» را روی صحنه می‌برم
اکبر زنجانی پور، هنرمند پیشکسوت و کارگردان نمایش «اکتینگ»: از بیمارستان مرخص می‌شوم و قرار است اجرای نمایش مان «اکتینگ» از روز سه‌شنبه ۲۲ آبان‌ماه آغاز شود. خوشبختانه در این ۵-۴ روزی که بیمارستان بودم، به وضعیتم رسیدگی شد و حالا مشکلی برای کار ندارم، ایسنا



«رستگاری در شاونشک» به توصیه برخی روانشناسان و نویسندگان کتاب‌های موفقیت، به مثابه درمانی کوتاه برای مقابله با حس ناامیدی و شکست تجویز شده است.

موسیقی

اجرای اپرای عروسکی «مولوی» بعد از ۵ سال



بهر روز غریب‌پور قصد دارد بعد از ۵ سال اجرای اپرای مولوی را با تغییراتی در بازی‌دهندگان و بدون تغییر در آوازگران از ۲۲ آبان در تالار فردوسی اجرا کند؛ تالاری که غریب‌پور آن را برای اجرای اپراهای عروسکی بازسازی کرد. نام غریب‌پور با آبادی و آبادانی گره خورده؛ هنرمندی که بیشتر از هنری که دارد مدیر است. غریب‌پور سال‌های دور فرهنگسرای بهمین را ایجاد کرد و بعدها با حل کردن مشکلات خانه هنرمندان به این مکان فرهنگی سروسامان داد. او در اوایل دهه ۸۰ تالار فردوسی را برای اجرای اپراهای عروسکی ساخت و سال ۸۳ اپرای «رستم و سهراب» را با گروه آران روی صحنه برد، نمایشی که لوپس چکناوریان آهنگسازش بود.

دومین اثر از اپرای عروسکی، اپرای «مکتب» به آهنگسازی جوزپه وردی، براساس تراژدی مکتب نوشته ویلیام شکسپیر راد سال ۱۳۸۶ در همین تالار اجرا کرد. سومین تجربه اپرای عروسکی گروه تئاتر عروسکی آران، اپرای عاشورا بود؛ اپرايي که بهزاد عبدی آهنگسازش بود. غریب‌پور چندین اپرای عروسکی روی صحنه برد. «حافظ»، «لیللی و مجنون»، «سعدی» و «خیام» از دیگر اپراهای عروسکی‌ای بودند که غریب‌پور آن‌ها را اجرا کرد. تاندینش به ادبیات ایران را در قالب اپراهای ماندگار ادا کند. آخرین اجرای بهروز غریب‌پور اپرای عروسکی «عشق شیخ صنعان و دختر پارسا» بود که براساس منطق الطیر عطار نیشابوری نوشته و اجرا شد.

این کارگردان ۷۴ ساله در دهه ۸۰ اپرای عروسکی «مولوی» را اجرا کرد و بعدها بر توار از اجراهای خود داشت. حالا او قرار است بعد از ۵ سال بار دیگر این نمایش را اجرا کند. او تولد اپرای «مولوی» ۱۵ سال می‌گذرد و در این سال‌ها این اپرا علاوه بر تهران در شیراز و رم و دوبی اجرا شده است. غریب‌پور درباره اجرای دوباره این اپرا می‌گوید: بعد از مدتی که گروه تئاتر آران به‌لایل کووید تعطیل بود و پیامدی بر گروه گذاشته بود که برخی از اعضای گروه مهاجرت کردند، به شهرستان رفتند یا شغل‌شان را تغییر دادند، با مذاکراتی که با مدیرعامل بنیاد فرهنگی و هنری رودکی داشتیم، تصمیم گرفتیم که گروه را دوباره احیا کنیم و خوشحالم که به‌زودی میزبان مخاطبان گروه تئاتر عروسکی آران خواهیم بود. اپرای عروسکی مولوی، براساس اشعار مولوی و شمس است و موسیقی آن براساس موسیقی کلاسیک ایرانی، دستگاه‌ها و ردیف‌های آوازی با آهنگسازی بهزاد عبدی است. هم‌اکنون شجریان، آواگر نقش شمس و محمد معتمدی، آواگر نقش مولوی است. غریب‌پور درباره پلی‌بک بودن اجرا توضیح می‌دهد: اگر شما پلی‌بک نکنید و قرار باشد در یک سالن مدام اجرای زنده داشته باشید، نیاز به آرکستر، گروه کر و خواننده‌های مختلف دارید، چنان‌که در اپرای زنده این امر امکان‌پذیر است. نه در سالنی که گنجایش ۱۲۰ نوازنده و ۴۰ نفر گروه کر دارند. در اجرای جدید اپرای مولوی تغییری در آوازگران وجود ندارد اما تغییر در بازی‌دهندگان وجود دارد.

این عددهای داخل پرانتز رتبه هر فیلم در جدول فروش آن سال است. خلاصه که سال ۱۹۹۴ سال خیلی فیلم‌ها بود و سال خیلی فیلم‌ها هم نبود. معمولاً فیلم‌هایی که در گیشه موفق‌اند، در حافظه بازار و سینما و سینماها هم می‌مانند، اما فیلم‌هایی که در گیشه شکست می‌خورند، محکوم به فراموشی‌اند. به وب‌سایت «box-office Mojo» که مراجعه کنید نشان می‌دهد که در سال ۱۹۹۴ در آمریکا ۲۰۰ فیلم اکران شده و خیلی فیلم‌ها در آن سال شکست

«رستگاری در شاونشک» تنها فیلم تاریخ سینما نیست که به مرور زمان به شهرت و محبوبیت رسید. نمونه مشهور دیگری که در زمان خودش تحول گرفته نشد، اما سال‌ها بعد دوباره کشف شد «چه زندگی شگفت‌انگیزی» فرانک کاپراس. فیلم کاپرا از رتبه ۲۷ جدول پرفروش‌ها در سال ۱۹۴۷ بالاتر نیامد. فروش ناامیدکننده فیلم با ۶ نامزدی

از جمله بهترین فیلم، بهترین بازیگر مرد و بهترین کارگردانی در مراسم اسکار کمی تسکین‌بخش بود؛ اما تنها یک جایزه اسکار فنی نصیب فیلم شد. اما «چه زندگی شگفت‌انگیزی» با بخش مکرر از تلویزیون به شهرت رسید. جالب است که «چه زندگی شگفت‌انگیزی» یکی از فیلم‌های محبوب عمر فرانک دارابونت است. سرنوشته فیلم دارابونت به سرنوشته خود آندی دوقین هم شبیه است که مدام در زندگی به در بسته می‌خورد، اما سرانجام به آزادی و رستگاری رسید.



The Shawshank Redemption

فیلم اقتباسی است از رمانی به قلم استیون کینگ، نویسنده نامدار داستان‌های وحشت. کتاب کینگ «رینا هیورت و رستگاری در شاونشک» نام دارد که داستانش درباره زندانی تحت اذیت و آزاری است که با پناه بردن به رؤیای فیلم‌ها هم به معنای واقعی کلمه و هم به معنای استعاری به راهایی می‌رسد. به گفته خود کینگ، کتابش در ژانر «فرار از زندان» بود.



«رستگاری در شاونشک» چندان فیلم منتقدان نیست؛ فیلم مردمی است که امید، کالایی ارزشمند در زندگی‌شان محسوب می‌شود. می‌گویم کالا چرا که خیلی‌ها این فیلم را به‌عنوان وسیله‌ای برای بازیابی امید به کسانی که از ادامه دادن و پیش رفتن ناامید شده‌اند توصیه می‌کنند.

جداول ۱ تا ۱۵ از جدول ۹۲۵۱. Each grid contains numbers 1-15 in a specific pattern.

جدول ۹۲۵۱. A large grid with 15 columns and 24 rows, containing numbers and words.

جداول ۱۶ تا ۱۹ از جدول ۹۲۵۱. Includes a 'ساده' (Simple) grid and a 'متوسط' (Medium) grid with numbered squares.

برخی کشورهای عربی - ستون بدن
۱۲- امپراتور دیوانه روم - پوشاک
زنانه - ذریه
۱۳- لیه تیز شمشیر - غذای دریایی پوشهری
۱۴- نمادها و علائم کاربردی که برای انتقال سریع اطلاعات به‌کار می‌روند - رودی در خوزستان
۱۵- تخلص هوشنگ ابتهاج - گودال - شترمرغ آمریکایی

قتل ۲ مرد در روز تعطیل

در ۲ حادثه جداگانه در پایتخت، ۲ مرد جوان به قتل رسیدند که یکی از قاتلان پیش از فرار از کشور دستگیر شد و قاتل دوم نیز تحت تعقیب پلیس قرار گرفته است.
به گزارش همشهری، نخستین حادثه روز جمعه هجدهم آبان ماه در جنوب پایتخت رخ داد. پسری جوان که حدود ۲۲ سال سن داشت و اهل کشور افغانستان بود هدف ضربات چاقو قرار گرفته و به قتل رسیده بود. مقتول در میدان میوه و تره بار محله خانی آسباد کار می کرد که به گفته شاهدان با یکی از هموطنانش درگیر شد و توسط او به قتل رسید. عامل جنایت که او هم در میدان تره بار کار می کرد، پس از قتل سوار بر خودروی یکی از کسبه محل می شود تا برای پانسمان زخم‌هایش به بیمارستان مراجعه کنند. باین سرخ، مأموران راهی بیمارستانی در جنوب پایتخت شدند و متهم به قتل را در حال تسویه حساب دستگیر کردند. او که جوانی ۲۱ ساله است در بازجویی‌ها به قتل اعتراف کرد و دربار انگیزه‌اش گفت: من در قسمت فروش میوه‌های پاییزی کار می کردم و مقتول سبزی‌منمی می فروخت. او حدود ۲ هفته‌ای می شد که در آنجا مشغول به کار شده بود اما سعی داشت با من که قدیمی تر بود ارتباط صمیمانه برقرار کند. همین موجب شد تا روز حادثه با من شوخی‌های بیجا کند. من هم عصبانی شدم که درگیری میان ما شکل گرفت. او با چاقو به سمت من هجوم آورد و مرا زخمی کرد. من هم در دفاع از خودم، او را اهل دادم و پس از آنکه چاقو را از دستش گرفتم، ضرباتی به وی زدم. سپس فرار کردم و برای پانسمان زخم‌هایم راهی بیمارستان شدم و تصمیم این بود که قاچقی از ایران خارج شوم و به افغانستان بروم اما دستگیر شدم و نقشه فرارم ناکام ماند.
دومین حادثه نیز عصر جمعه در پارک ستارخان رخ داد. آن روز ۲ مرد تقابدار داخل اتاقک نگهداری پارک شدند و مردی جوان را هدف ضربات چاقو قرار دادند. مقتول دوست نگهداری پارک بود که هر روز عصر به دیدن دوستش می رفت. نگهداری پارک که شاهد جنایت بود، می گفت حمله آنها به اتاقک و قتل دوستش، زمان زیادی طول نکشیده و او به شدت وحشت کرده بود. به دنبال این حادثه، تیمی از کارآگاهان جنایی، جست‌وجوی خود را برای شناسایی و دستگیری مهاجمان جنایتکار آغاز کرده‌اند تا انگیزه آنها از قتل مشخص شود.



تندرستی

عدد خیر

۴۹ هزار

عدد خیر

۵۰ هزار

سبک زندگی

راهکارهایی برای خواب خوب

در این مطلب، به نقل از وب‌سایتی، به بعضی مواردی که می‌توانند به کاهش بارفعی خوابی و بدخوابی و فراهم آوردن خوابی راحت کمک کنند اشاره شده است.
به هوس خوردن پاسخ دهید: مقدری خوراکی و تقلبات خوب آخر شبی مانند یک کاسه غلات و شیر، آجیل و کرکراتان و پنیر بخورید تا بتوانید با خیال راحت بخوابید.
میان وعده قبل از خواب را در یابید: اگر بی خوابی دارید، کمی غذا در معده شما ممکن است باعث خواب بهتر و راحت تر شما شود. مراقب کافئین بنهان باشید: جای تعجب نیست که یک فنجان قهوه عصرگاهی ممکن است خواب شما را مختل کند. اما منابع کمتر آشکار کافئین مانند شکلات، کوکاکولا و چای را فراموش نکنید.
از داروهای کافئین دار پرهیز کنید: داروهای بدون نسخه و حتی داروهای که به نسخه تجویز شده‌اند نیز ممکن است دارای کافئین باشند. این داروها شامل مسکن‌ها، قرص‌های کاهش وزن، دیورتیک‌ها و داروهای سرماخوردگی هستند.

نجات کیبوتز، جان پسر نوجوان را گرفت



ننه لیلای مادر جیب‌برهای ایران بود

اهل تهران نیستی؟
نه. من و خواهرم و دوست صمیمی‌مان اهل یکی از شهرهای غربی کشور هستیم. چون شنیده بودیم در پایتخت راحت تر می شود سرقت کرد راهی اینجا شدیم.
کجاها سرقت می کردید؟
در مترو و اتوبوس. جیب یا کیف خانم‌ها را خالی می کردیم. بیشتر گوشی می دزدیدیم.

شگر دتان چگونه بود؟
خواهرم که به شهلا معروف است، به سوزوهور مورد نظر تنه می زد. وقتی او می چرخید به سمت خواهرم، من با دوست‌م نام به نام عرفانه که سمت دیگر طعمه‌مان بودیم، جیبش را خالی می کردیم و گوشی‌اش را می دزدیدیم.
گوشی‌های سرقتی را چطور می فروختید؟
یک مالخر پیدا کرده بودیم در خیابانی در جنوب تهران. گوشی را به او می فروختیم.

هر گوشی را چند می فروختید؟
بستگی به مدلش داشت؛ از ۵ تا ۲۰ یا ۴۰ میلیون تومان.
پرونده تان نشان می دهد که سابقه دارید.
درست است؛ چون شرایط مالی خوبی نداشتم. خواهرم مجرد بود و می خواست برای خودش چیزی به بخرد. من هم از دواج کرده بودم اما چه از دواجی! شوهرم معتاد بود و رفتارهفته تبدیل به کارت ن خواب شد و دیگر ندمش. دوست‌مان هم شوهرش بدهی بالا آورد و فراری شد. ناچار بودیم برای تامین مخارج زندگی مان سرقت کنیم.



ابتدا خودت را معرفی کن. به من می گویند شهره، متولد ۱۳۶۳ هستم.

دختر دانش آموز ۸ نفر را راهی بیمارستان کرد



دختر دبیرستانی در جریان دعوا با همکلاسی‌هایش به سمت آنها اسپری فلفل پاشید و ۸ نفر را راهی بیمارستان کرد. به گزارش همشهری، حدود ساعت ۱۱ صبح دیروز در پی مشاجره چند دانش آموز در یکی از مدارس متوسطه شهر ری، یکی از دانش آموزان اقدام به استفاده از اسپری فلفل کرد که این مسئله باعث سوزش چشم و ناراحتی دیگر دانش آموزان شد. براساس

توصیه

چند توصیه درباره دیابت

۱ **وزن سالم را حفظ کنید:** حتی کاهش ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن می‌تواند خطر دیابت را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.
۲ **رژیم غذایی متعادل:** در وعده‌های غذایی روزانه نان، میوه و سبزیجات فراوان، غلات کامل به جای غلات تصفیه شده، پروتئین‌های بدون چربی مانند ماهی، مرغ و حبوبات، چربی‌های سالم مانند آجیل، آووکادو و روغن زیتون را در نظر بگیرید. مصرف خوراکی و نوشیدنی‌های شیرین شده یا قند و غذاهای فرآوری شده با قندهای افزوده بالا را کاهش دهید.
۳ **فعالیت بدنی منظم:** حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوائی متوسط در هفته داشته باشید.
۴ **ماینات وعده‌ها:** برای کمک به کنترل میزان کالری دریافتی، مراقب اندازه وعده‌های غذایی خود باشید.
۵ **هیدراته بمانید:** به جای نوشیدنی‌های شیرین، مقدار زیادی آب بنوشید.
۶ **معاینات منظم سلامت:** سطح قند خونتان را پیگیری کنید؛ به‌خصوص اگر عوامل خطر را مانند سابقه خانوادگی دیابت یا چاقی دارید.
۷ **استرس را مدیریت کنید:** تکنیک‌های کاهش استرس مانند تمرکز حواس، مدیتیشن یا یوگا را تمرین کنید.
۸ **به اندازه کافی بخوابید:** ۷ تا ۹ ساعت خواب باکیفیت در شب را هدف قرار دهید؛ زیرا خواب ضعیفی می‌تواند خطر دیابت را افزایش دهد.
۹ **اجتناب از مصرف دخانیات:** استعمال سیگار یا افزایش خطر ابتلا به دیابت و سایر مشکلات سلامتی مرتبط است.

تا جایگاه واقعی طب ایرانی فاصله داریم

«طب ایرانی تا رسیدن به جایگاه واقعی خود در کشور فاصله دارد.» این را روشنگر مکی‌بیژان، رئیس انجمن علمی طب سنتی درباره جایگاه این طب در نظام سلامت کشور می‌گوید. به گفته او، از سال ۸۶ نخستین گروه پزشکی تخصصی طب سنتی به دانشگاه وارد و تدریس این طب به‌صورت آکادمیک آغاز شد.
بیموند قلب را چه کسانی انجام می‌دهند؟
فرح نقاش زاده، متخصص بیماری‌های قلب و عروق و فلوشیپ نارسایی قلب و بیوند می‌گوید: در مراحل پیشرفته بیماری نارسایی قلب، بیماران به بیوند قلب نیاز پیدا می‌کنند و تنها ۱۰ درصد آنها موفق به دریافت قلب بیوندی می‌شوند.



شیوع ترسناک دیابت

جمعیت مبتلا به دیابت در ایران طی کمتر از ۱۰ سال دو برابر شده است

قلبی هدف‌گذاری کاهشی اعلام کرده و تنها جایی که تأکید بر کاهش نیست و اگر ثابت هم بماند، شاهکار خواهد بود، دیابت است، چون آنتدرو روند افزایشی نگران‌کننده‌ای دارد که در کل جهان غیر قابل کنترل شده است. ۱۶۹ تا ۲۴۴ میلیون نفر از دیابت است و

مهریم سر خوش
روزنامه‌نگار

گزارش

- ۷۱/۵٪ - افراد مبتلا در سال ۲۰۲۳ کنترل مطلوب قند ناشتا داشتند و این مسئله در سایر بیماران نادیده گرفته شده است.
- ۷۳٪ - شیوع بیماری دیابت در جمعیت بالغ ایران است که بالاتر از نرم جهانی قرار دارد.
- ۷۳٪ - افراد (بر اساس آخرین مطالعات وزارت بهداشت) از بیماری دیابت آگاهی دارند.
- ۶۹٪ - بیماران مبتلا به دیابت در مان مؤثر و کنترل بیماری را ندارند و این یعنی از هر سه بیمار دو بیمار کنترل نمی‌شوند.
- ۲/۶۴۰ میلیون - مبتلا به دیابت سال گذشته در سامانه وزارت بهداشت ثبت شدند و در مقایسه با جمعیت مبتلایان هنوز بیماران زیادی هستند که خدمات به موقع دریافت نمی‌کنند.
- ۷/۵ میلیون - مبتلا به دیابت و ۱۲ میلیون پیش‌دیابت (مطالعات ۲۰۲۳) در کشور وجود داشت و سالانه حداقل ۵۵۲ میلیون دلار صرفه‌های درمان کردند. ۸۰ سال بعد گفتند ۷۸۰ میلیون و ۲۰۲۱ هم این عدد به ۶۰ میلیون بیمار دیابتی، ۲۰۲۱ رسید.
- ۱۰ میلیارد دلار - بار اقتصادی و هزینه‌های دیابت در ایران است.

۴ فاکتور آلودگی هوا، مصرف الکل و دخانیات، رژیم غذایی ناسالم و نداشتن فعالیت فیزیکی از ریسک فاکتورهای ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر از جمله دیابت است اما سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان را به این ریسک فاکتورها اضافه کرده است.

خبر خوب

دانش آموزان ایرانی ۵ مدال طلا جهانی گرفتند



دانش آموزان ایرانی ۵ نشان طلا و ۲ جایزه ویژه در مسابقات جهانی علوم و اختراعات ۲۰۲۴ اندونزی دریافت کردند. این خبر را مهدی رشیدی، سرپرست تیم‌های علمی دانش آموزان ایرانی داده و گفته است: این دوره از مسابقات با حضور هزار و ۹۸ تیم از ۲۴ کشور در ۸ رشته فنی و مهندسی، شیمی و نانو، زیست فناوری و محیط زیست، مهندسی انرژی، فیزیک و نجوم، هوش مصنوعی و تکنولوژی، علوم اجتماعی، آموزش و تکنولوژی‌های آموزشی، برگزار شد.

آموزش مقابله با اعتیاد به سبک کانون پرورش کودکان



محمد جمال، معاون کاهش تقاضا و توسعه مشارکت‌های مردمی ستاد مبارزه با مواد مخدر، دومین نمایشگاه عمومی و پارک یادگاری پارک‌گردان زندگی در راستای واکنش‌دهی به نوجوانان در مقابل اعتیاد از ۲۳ تا ۲۹ آبان در محل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان برگزار خواهد شد.

۹۳۰ کودک کار افغانستانی به کشورشان بازگشتند



احسان حیدری، مدیرکل اتباع و مهاجرین خارجی استانداری تهران: طرح ساماندهی کودکان کار و خیابان بالغ بر ۹ ماه است که در حال اجراست و تاکنون ۹۳۰ کودک کار به همراه خانواده‌ها شناسایی و جهت بازگشت به کشورشان تحویل داده شده‌اند.

اسباب بازی گران، اما دوست نداشتنی

درباره یک چالش اینستاگرامی که نشان می‌دهد والدین ایرانی بدون برنامه‌ریزی و نادرست اسباب بازی می‌خرند

گزارش ایلا شریف روزنامه‌نگار

همه چیز از یک چالش عجیب در اینستاگرام که کپی برداری از یک چالش خارجی است، شروع شد. پدر یا مادر، کودک خردسال خود را مقابل یک اسباب بازی و یک وسیله معمولی قرار می‌دهند تا ببینند او در دو راهی، کدام را انتخاب می‌کند. در تمام ویدیوها نتیجه عجیب است، کودک خردسال آن شیء عادی را به اسباب بازی خوش آب‌ورنگ ترجیح می‌دهد.

اسباب بازی بخشی حذف‌نشده‌ی زندگی بچه‌هاست، در کنار تأثیرات جسمی که بازی‌های مختلف بر کودکان می‌گذارد، می‌توان این ابزار را به‌عنوان منبع تغذیه روح و روان بچه‌ها یاد کرد. زهر قانع، روان‌شناس و روان‌درمانگر کودک در این رابطه چند توصیه مهم را به خانواده ارائه داد:

۱ تناسب با سن: برچسب‌های رده سنی روی اسباب‌بازی مهم‌ترین راهنما برای خانواده‌ها هستند و والدین نباید با این تصور که فرزندشان باهوش‌تر از هم‌سن و سال هایش است، اسباب‌بازی بزرگ‌تر از سن کودک را خریداری کنند.

۲ توجه ویژه به بازی‌های گروهی و متحرک: والدین بهتر است بازی‌هایی را انتخاب کنند که علاوه بر فراهم کردن شرایط تحرک جسمی کودک تا حدودی

چند توصیه به خانواده‌ها

در دسته بازی‌های حذف‌نشده جای بگیرند، از این طریق ارتباط کودک با والدین و همبازی‌هایش بیشتر خواهد شد. ۲ محدودیت در تعداد: نباید ذهن کودکان را با اسباب‌بازی‌های مختلف شلوغ کرد؛ چرا که تغییر اسباب‌بازی‌ها می‌تواند تمرکز کودک را روی آن اسباب‌بازی پایین بیاورد، بنابراین باید تعداد اسباب‌بازی‌ها مدیریت شود.

۳ بازی‌های فکری: همان قدر که برای خریدن اسباب‌بازی‌هایی با ویژگی تحرک بدنی زمان گذاشته می‌شود، نباید از اسباب‌بازی‌های فکری متناسب با سن کودکان غافل شد.

۱۰ کشوری که بیشترین سرانه اسباب‌بازی را دارند



عکس: هسپریا سماغانل



داخمتما

نکات طلایی که باید درباره کنکور ۱۴۰۴ بدانید

اگر دانش آموز پایه دوازدهم یا داوطلب کنکور ۱۴۰۴ هستید، باید این ۳ نکته را درباره تأثیر آزمون ۴ ساعته دومرحله‌ای و همچنین معدل پایه یازدهم و دوازدهم خود بدانید تا در تصمیم‌گیری خود برای قبولی در دانشگاه، به‌خاطر نروید. اطلاعات زیر براساس آخرین مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی است که برای کنکور ۱۴۰۴ در نظر گرفته‌اند:



۲ نکته طلایی

۱ دانش‌آموزان سال دوازدهم، فرصت ترمیم سابقه تحصیلی خود را خواهند داشت. ۲ داوطلبان مناقضی شرکت در کنکور سراسری که در سال ۱۴۰۳ در کنکور شرکت کرده و وارد دانشگاه نشده‌اند و قصد دارند در کنکور سراسری سال ۱۴۰۴ شرکت کنند، لازم است که در امتحانات نهایی سال یازدهم شرکت و سابقه تحصیلی برای خودشان ایجاد کنند.



چه افرادی مجاز به ترمیم معدل هستند؟

- داوطلبان دارای دیپلم نظام جدید یا ۳-۶
داوطلبان دارای دیپلم فنی حرفه‌ای یا کار و دانش نظام جدید
فارغ‌التحصیلان نظام سالی واحدی یا ترمی واحدی از سال ۱۳۸۴ به بعد
فارغ‌التحصیلان دوره متوسطه شاخه‌های نظری قبل از سال ۱۳۸۴
فارغ‌التحصیلان نظام قدیم فنی حرفه‌ای و کار و دانش
طلاب حوزه‌های علمیه که دارای سطح ۱ حوزه هستند
داوطلبان مناقضی سبک که در گروه‌های آزمایشی غیرمرتبط با دیپلم خود
همه داوطلبانی که سابقه تحصیلی ناقص یا نامطلوب دارند

Advertisement for 'Mina' (میلاد) general contracting company, listing services like construction and renovation.

Advertisement for 'Mina' (میلاد) general contracting company, listing services like construction and renovation.

Advertisement for 'Mina' (میلاد) general contracting company, listing services like construction and renovation.

Advertisement for 'Mina' (میلاد) general contracting company, listing services like construction and renovation.

Advertisement for 'Mina' (میلاد) general contracting company, listing services like construction and renovation.

Advertisement for 'Mina' (میلاد) general contracting company, listing services like construction and renovation.

Advertisement for 'Mina' (میلاد) general contracting company, listing services like construction and renovation.

Advertisement for 'Mina' (میلاد) general contracting company, listing services like construction and renovation.

Advertisement for 'Mina' (میلاد) general contracting company, listing services like construction and renovation.

Advertisement for 'Mina' (میلاد) general contracting company, listing services like construction and renovation.

Advertisement for 'Mina' (میلاد) general contracting company, listing services like construction and renovation.

Advertisement for 'Mina' (میلاد) general contracting company, listing services like construction and renovation.

همشهری تندرستی

ویژه نامه تندرستی • یکشنبه ۲۰ آبان ۱۴۰۳ • شماره ۲۵ • دوره جدید • ضمیمه شماره ۹۲۵۱

+ چه مزاجی، چه ورزشی؟

+ یک مکمل خطرناک برای سلامت

+ نکته برای شروع ورزش

۵۱ درصد ایرانی ها ورزش نمی کنند

معاون دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر
وزارت بهداشت: کم تحرکی عامل گسترش
بیماری های غیر واگیر است



تحرک نداشتن می تواند
عامل بروز **بیماری** شود

پاندمی تنبلی

۱۱ نکته برای شروع ورزش

ورزش و تحرک در این روزگار بیشتر از گذشته اهمیت پیدا کرده چون همه پشت میز نشین شده‌اند و فعالیت کمتری دارند. در این وضعیت مهم‌ترین اتفاق در نظر گرفتن یک نقطه آغاز برای فعالیت‌های ورزشی است، اما ممکن است شروع آن برای خیلی‌ها کمی سخت باشد. در ادامه چند استراتژی که شاید شما را وارد مسیر ورزش کند، بخوانید.



۱ اهداف واضحی را تعیین کنید

اولین گام این است که برای ورزش کردن اهداف مشخص و روشنی تعیین و بهتر است آن را یادداشت کنید؛ یعنی مشخص کنید که از انجام این فعالیت بدنی و ورزش می‌خواهید چه چیزی به دست آورید. این هدف می‌تواند تناسب اندام، حفظ سلامتی، کاهش وزن یا حتی معاشرت و رقابت با دیگران و... باشد. اهداف روشن به حفظ تمرکز هم کمک می‌کند.



یادداشت

شیوع کم‌تحرکی در جهان

مریم سرخوش
دبیر تندرستی
آمارها و مطالعات متعددی وجود دارد که جهانی نشان می‌دهد. گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی (WHO) نشان می‌دهد که به‌طور میانگین حدود ۲۷٫۵ درصد از بزرگسالان ۱۸ سال و بالاتر در جهان به اندازه کافی فعال نیستند. داده‌های WHO درباره افراد زیر ۱۸ سال هم نشان می‌دهد که ۸۰ درصد از نوجوانان در جهان فعالیت بدنی مناسب ندارند؛ یعنی حداقل یک ساعت در روز ورزش یا فعالیت فیزیکی انجام نمی‌دهند. این روند به‌ویژه درباره گروه سنی پایین‌تر بسیار نگران‌کننده است چون می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی در طولانی مدت و بروز بیماری‌های غیرواگیر شود. بررسی‌های منطقه‌ای هم حاکی از نرخ بی‌تحرکی بالاتر از میانگین جهانی است؛ به‌عنوان مثال، قاره آمریکا سطوح بی‌تحرکی را در برخی کشورها بیش از ۴۰ درصد گزارش کرده و این عدد در برخی کشورهای اروپایی بالاتر است. در ایران براساس اعلام وزارت بهداشت چیزی حدود ۵۱ درصد مردم فعالیت ورزشی روزانه ندارند که شاخص بالایی از کم‌تحرکی را نشان می‌دهد. به‌طور کلی آمارهای جهانی نشان می‌دهد که بخش قابل توجهی از جمعیت بزرگسال توصیه‌های مربوط به فعالیت بدنی را رعایت نمی‌کنند. این در حالی است که مطالعات نشان داده، یک فرد بزرگسال به‌طور متوسط حدود ۱۰ تا ۱۱ ساعت در روز را در حالت نشسته سپری می‌کند که به خطرات سلامتی مرتبط با سبک زندگی بی‌تحرک کمک می‌کند. از سوی دیگر افزایش جهانی چاقی که اغلب با عدم فعالیت بدنی مرتبط است هم این فاکتور خطر را تشدید کرده است. سازمان جهانی بهداشت گزارش داده که نرخ چاقی در سراسر جهان از سال ۱۹۷۵ تقریباً ۳ برابر شده است و بیش از ۶۵۰ میلیون بزرگسال به‌عنوان چاق طبقه‌بندی شده‌اند.

پیامدهای تحرک کم

افزایش بی‌تحرکی پیامدهای عمیقی بر سلامت عمومی دارد؛ از جمله افزایش نرخ بیماری‌های مزمن، افزایش هزینه مراقبت‌های بهداشتی و کاهش کیفیت زندگی. این امر ضرورت مداخلات فوری برای افزایش فعالیت بدنی و کاهش بی‌تحرکی را دوچندان می‌کند. به همین دلیل ضرورت دارد که مردم از عوارض و آسیب‌های کم‌تحرکی به حوزه‌های مختلف از بیماری‌های غیرواگیر و آسیب‌های اسکلتی - عضلانی گرفته تا آسیب به سلامت روان - حتی تغذیه آگاه‌تر شوند. در این شماره از تندرستی این عوارض و آسیب‌ها در گفت‌وگو با متخصصان مورد بررسی قرار گرفته است.

پاندمی تبدیلی

- افزایش نرخ کم‌تحرکی و کاهش فعالیت‌های ورزشی
- به‌ویژه در ماه‌های سرد سال چه پیامدهایی در سلامت افراد دارد؟

در دهه‌های اخیر، با افزایش نرخ کم‌تحرکی و کاهش سطح فعالیت‌های ورزشی، تغییرات قابل توجهی در الگوهای سبک زندگی برای مردم سراسر جهان و متعاقب آن ایرانی‌ها رخ داده است. بخشی از این پدیده ناشی از دسترسی نبودن امکاناتی برای ورزش کردن و محیط‌های نامناسب شهری و بخشی دیگر ناشی از نبود آگاهی از آسیب‌های جدی این پدیده در میان مردم است. به هر روی این روند، خطرات بهداشتی قابل توجهی را به همراه دارد و به یک موضوع مهم بهداشت عمومی تبدیل شده است. مطالعات نشان داده کم‌تحرکی می‌تواند یکی از عوامل مؤثر در بروز آسیب‌هایی از جمله بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، پوکی استخوان، فشار خون، درد سیاتیک، کلسترول، برخی سرطان‌ها و حتی بیوست باشد؛ اکنون هم در ماه‌های سرد سال هستیم و افراد تمایل کمتری به فعالیت‌های ورزشی روزانه دارند یا قید انجام آن را می‌زنند. این مسئله به‌ویژه در فعالیت‌های ورزشی بیرون از خانه بیشتر دیده می‌شود.

چرا در سرما ورزش نمی‌کنیم؟

افراد معمولاً در طول ماه‌های سردتر به چند دلیل کاهش فعالیت بدنی را تجربه می‌کنند:

- ۱. شرایط آب و هوایی:** هوای سرد، باران و برف می‌تواند فعالیت‌های خارج از منزل را چالش‌برانگیزتر کند.
- ۲. کاهش نور روز:** در فصول سرد سال روزها کوتاه‌تر و نور خورشید کمتر می‌شود که می‌تواند منجر به کاهش سطح انرژی و انگیزه شود. اختلال عاطفی فصلی (SAD) منجر به احساس بی‌حالی و تمایل به ماندن در خانه در برخی از افراد می‌شود.
- ۳. راحتی:** در روزهای سردتر، افراد فعالیت‌های دنج داخل خانه، مانند تماشای تلویزیون یا مطالعه را به ورزش ترجیح می‌دهند.
- ۴. فعالیت نکردن در فضای باز:** بسیاری از ورزش‌ها و فعالیت‌های تفریحی در فضای باز امکان پذیرند. با سردتر شدن هوا، فعالیت‌هایی مانند دویدن، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی کمتر امکان‌پذیر می‌شوند و افراد یا به‌دنبال جایگزین‌های داخل خانه می‌روند یا از ورزش فاصله می‌گیرند.
- ۵. افزایش بیماری:** هوای سرد می‌تواند منجر به افزایش بیماری‌های فصلی مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا شود که افراد را از فعالیت بدنی باز می‌دارد. بیماری می‌تواند توانایی و تمایل به ورزش منظم را کاهش دهد.

زندگی مدرن اما کم‌تحرک

با ظهور فناوری و سرگرمی‌های دیجیتال، بسیاری از مردم زمان بیشتری را در داخل خانه می‌گذرانند و زمان کمتری را به فعالیت‌های بدنی سپری می‌کنند. مشاغل که زمانی به کار فیزیکی نیاز داشتند تا حد زیادی به کار روی میز تبدیل شده و به سبک زندگی بی‌تحرک کمک کرده‌اند؛ این در حالی است که حتی خریدهای حضوری هم جای خود را به سایت‌های اینترنتی و خریدهای آنلاین داده‌اند و افراد حتی برای یک گشت‌گذار ساده در مراکز خرید هم کمتر وقت می‌گذارند.

موانع ورزش

- عوامل متعددی در کاهش سطح فعالیت بدنی نقش دارند که بخشی از آنها به شرح زیر است:
۱. دستگاه‌ها و تجهیزات هوشمند نیاز به فعالیت بدنی را چه در خانه و چه در محیط کار کاهش داده‌اند.
 ۲. شهرها فاقد فضاهای قابل دسترسی برای ورزش هستند.
 ۳. حضور طولانی مدت در محل کار زمان یا انرژی کمی برای فعالیت بدنی باقی می‌گذارد.
 ۴. ناآگاهی عمومی ای درباره اهمیت ورزش منظم و فواید آن وجود دارد. این امر منجر به کاهش انگیزه برای شرکت در فعالیت‌های بدنی می‌شود.

پیامدهای کم‌تحرکی

عواقب سبک زندگی بی‌تحرک عمیق است. تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی ناکافی با طیف وسیعی از مسائل سلامتی از جمله چاقی، بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و اختلالات سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب مرتبط است. سازمان بهداشت جهانی (WHO) تخمین می‌زند که فعالیت بدنی ناکافی یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان است که نیاز فوری به مداخله را برجسته می‌کند.

داده‌های سازمان بهداشت جهانی درباره افراد زیر ۱۸ سال هم نشان می‌دهد که ۸۰ درصد از نوجوانان در جهان فعالیت بدنی مناسب ندارند



۲ انتخاب فعالیت‌های لذتبخش

ورزش‌هایی را انتخاب کنید که از انجامشان لذت می‌برید. ورزش‌هایی که دوست ندارید، دوام و عمر چندانی ندارند. اگر ورزشی را که دوست دارید انجام دهید، به راحتی با آن کنار می‌آید و تداوم خواهد داشت؛ به همین دلیل چند فعالیت ورزشی را گزینش و امتحان کنید و در نهایت یک انتخاب نهایی از چیزی که دوست دارید، داشته باشید.



۳ با زمان کم شروع کنید

اگر در ورزش کردن تازه کار هستید، سعی کنید با زمان‌ها و جلسات کوتاه آن را شروع کنید و به تدریج شدت و مدت را افزایش دهید. شروع ورزش با فعالیت‌های سخت و طولانی مدت می‌تواند منجر به فرسودگی ذهنی و جسمی شود. از سوی دیگر بدن شما هنوز به ورزش عادت ندارد و احتمال آسیب دیدگی هم وجود خواهد داشت.



هلمشهری تندروستی

ویژه‌نامه تندروستی + ۲۰ آبان ۱۴۰۳ + شماره ۲۵ + دوره جدید

بیماری‌های نشستن

تحرك نداشتن می‌تواند عامل بروز ۱۰ بیماری شود



کارشان هم برای مدت طولانی پشت میز می‌نشینند و گاهی وعده‌های غذایی‌شان را پشت همان میز می‌خورند. این در حالی است که گنجانیدن فعالیت بدنی منظم در زندگی روزمره می‌تواند به پیشگیری یا مدیریت این شرایط کمک کند و مانع از تهدید سلامتی شود. حتی تغییرات کوچک مانند پیاده‌روی بیشتر یا انجام ورزش‌های سبک هم می‌تواند مزایای قابل توجهی داشته باشد. بهتر است آگاه باشید که کم‌ترکی و ورزش نکردن به شکل مستقیم عامل بیماری نیست اما به شکل غیرمستقیم تأثیرات قابل توجهی بر بروز بیماری‌ها دارد.

اگر می‌خواهید بدانید که در چه شرایطی به شما فردی کم‌ترکی می‌گویند و از آن مهم‌تر این سبک زندگی چه بلایی بر سر شما می‌آورد، خواندن این مطلب را به شما توصیه می‌کنیم. کم‌ترکی یعنی زمان زیادی از روز را اغلب نشسته یا دراز کشیده باشید. اگر به اطراف خود هم نگاه کنید، افراد زیادی را در چنین وضعیتی می‌بینید که در بیشتر ساعات روز در حال کار کردن با کامپیوتر، لپ‌تاپ و موبایل، تماشای تلویزیون یا سایر فعالیت‌های بدون تحرک هستند. افرادی که عمدتاً برای رفت‌وآمد از مترو، اتوبوس یا اتوبمبیل استفاده می‌کنند و زحمت چند دقیقه پیاده‌روی را هم به خود نمی‌دهند. آنها حتی در محیط

پژوهش +

کمتر بنشینید دیرتر پیر شوید!

یکی از مهم‌ترین توصیه‌های کارشناسان حوزه سلامت ترویج سبک زندگی فعال است. حتی یک مطالعه جدید هم ثابت کرده که افراد در صورتی که طی روز کمتر بنشینند، روند پیری در آنها کندتر می‌شود. البته ترویج این سبک از زندگی نیازمند رویکردی چندجانبه است؛ از جمله افزایش آگاهی در مورد اهمیت فعالیت بدنی و فواید آن برای سلامت جسمی و روانی. همچنین اجرای برنامه‌های اجتماعی که مردم را به ورزش تشویق کند و ایجاد فضاهای متعدد ورزشی در محیط‌های شهری هم می‌تواند در افزایش تمایل مردم به انجام ورزش مؤثر باشد. در محیط‌های کاری هم در نظر گرفتن برخی مشوق‌ها می‌تواند منجر به ترویج فعالیت‌های ورزشی شود، مانند ساعات کاری انعطاف‌پذیر برای ورزش.

افزایش کلسترول

یافته‌های پژوهشگران دانشگاه کلرادو بولدر و دانشگاه کالیفرنیا ریورساید در آمریکا نشان می‌دهد، افراد نسل هزاره که بیشتر ساعات روزهای کاری خود را به استفاده از رایانه می‌گذرانند و تحرک آنها به رفت‌وآمد از منزل به سمت محل کار و برعکس محدود می‌شود، با بیماری قلبی و بروز سایر علائم پیری بیشتری مواجه هستند.

در این مطالعه پژوهشگران هزار نفر از جمله ۷۳۰۰ و قوی ۲۸ تا ۴۹ ساله را بررسی کردند و نتیجه گرفتند نشستن طولانی مدت بر شاخص‌های سلامت مانند کلسترول و شاخص توده بدنی جوانان تأثیر می‌گذارد. افراد شرکت‌کننده در این پژوهش به‌طور متوسط تقریباً ۹ ساعت در روز و برخی از آنها تا ۱۶ ساعت می‌نشستند. یافته‌های پژوهشگران نشان داد هر چه فرد بیشتر بنشیند، پیرتر به نظر می‌رسد و انجام مقدار کمی فعالیت بدنی متوسط هم نمی‌تواند تأثیر منفی نشستن طولانی مدت روزانه را از بین ببرد.

جامعه را پویاتر کنید

البته گرایش به بی‌تحرکی موضوع پیچیده‌ای است که تحت تأثیر عوامل مختلف زندگی مدرن قرار دارد. با این حال، با تلاش‌های هماهنگ افراد، جوامع و سیاستگذاران، می‌توان فرهنگی را پرورش داد که فعالیت بدنی در آن بیشتر رواج پیدا کند. عموم مردم باید آگاه شوند که با اولویت‌دادن به تحرک در زندگی روزمره خود، می‌توانند سلامت و رفاه کلی را بهبود ببخشند و جامعه‌ای فعال‌تر و پویاتر رقم بزنند.

اختلالات اسکلتی-عضلانی



این اختلالات شامل شرایطی مانند استئوآرتریت، پوکی استخوان و کمردرد مزمن هستند. *تأثیر: فعالیت بدنی می‌تواند عضلات و استخوان‌ها را قوی کند و خطر آسیب و درد مزمن را کاهش دهد. ورزش منظم به حفظ قدرت عضلانی و تراکم استخوان کمک می‌کند.

سرطان‌های خاص



تحرك نداشتن با افزایش خطر ابتلا به چندین نوع سرطان، از جمله سرطان سینه، روده بزرگ و آندومتر مرتبط است. *تأثیر: فعالیت بدنی ممکن است به تنظیم هورمون‌ها و بهبود عملکرد ایمنی کمک کند و به‌طور بالقوه خطر سرطان را کاهش دهد.

دیابت نوع ۲



دیابت زمانی بروز می‌کند که بدن در برابر انسولین مقاوم می‌شود یا انسولین کافی تولید نمی‌کند. این وضعیت عامل افزایش سطح قند خون است. *تأثیر: تحرک می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را با تأثیر بر نحوه پردازش گلوکز در بدن کاهش دهد. ورزش منظم به بهبود حساسیت به انسولین کمک می‌کند.

چاقی



تحرك نداشتن عامل افزایش وزن و چاقی است که با چربی بیش از حد بدن مشخص می‌شود. چاقی در ابتلا به بیماری قلبی، دیابت و برخی سرطان‌ها نقش دارد. *تأثیر: فعالیت بدنی باعث تعادل بین کالری دریافتی و مصرف انرژی می‌شود.

سندروم متابولیک



خطر بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت به دلیل ورزش نکردن تشدید می‌شود که عوارض آن به شکل فشار خون بالا، قند خون بالا، چربی اضافی بدن و سطوح غیرطبیعی کلسترول بروز می‌کند. *تأثیر: کم‌ترکی یک عامل خطر مهم برای ابتلا به سندروم متابولیک است و فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش این خطرات کمک کند.

اختلالات خواب



شرایطی مانند بی‌خوابی و آپنه خواب می‌تواند با کم‌ترکی تشدید شود. *تأثیر: ورزش منظم کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد؛ در حالی که سبک زندگی بی‌تحرک می‌تواند مشکلات خواب را تشدید کند.

بیماری‌های قلبی-عروقی



این حوزه شامل طیف وسیعی از اختلالات قلب و عروق خونی از جمله بیماری عروق کرونر و فشار خون بالاست. *تأثیر: ورزش باعث تقویت قلب و بهبود گردش خون است و کم‌ترکی می‌تواند منجر به افزایش وزن، فشار خون و سطح کلسترول بالا شود که همگی از عوامل خطر بیماری قلبی هستند.

زوال عقل



در این اختلال، حافظه، تفکر و توانایی‌های اجتماعی به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد و زندگی روزمره مختل می‌شود. *تأثیر: برخی مطالعات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل و زوال شناختی را کاهش دهد.

بیماری‌های مزمن تنفسی



ورزش نکردن به شکل غیرمستقیم در بروز بیماری انسداد مزمن ریه (COPD) و آسم تأثیر دارد. *تأثیر: بی‌تحرکی می‌تواند منجر به کاهش ظرفیت ریه و تناسب اندام شود. ورزش منظم به بهبود سلامت تنفسی و استقامت کمک می‌کند.

برنامه‌ریزی

برای فعالیت بدنی منظم در زندگی روزمره، حتی با زمان‌بندی کم هم می‌تواند به پیشگیری یا مدیریت این بیماری‌ها کمک کند

افسردگی و اضطراب



نداشتن فعالیت بدنی می‌تواند سلامت روان افراد را تهدید کند. سبک زندگی بی‌تحرک با افسردگی و اضطراب بالا ارتباط دارد. *تأثیر: ورزش باعث ترشح اندورفین و سایر مواد شیمیایی می‌شود که خلق و خور را بهبود می‌بخشد.

در انجام فعالیت‌های ورزشی روال روتین و منظمی داشته باشید. فعالیت‌های ورزشی را مانند هر برنامه دیگری برنامه‌ریزی کنید و به آن پایبند باشید. حتی اگر مشغله کاری هم باعث شد که در زمان تعیین شده قادر به انجام آن نباشید، حتما در همان روز خاص فعالیت ورزشی خود را انجام دهید. ثبات و نظم در انجام فعالیت ورزشی، کلید ایجاد عادت است.



ورزش کردن همراه با یک دوست می‌تواند انجام یک فعالیت ورزشی را لذتبخش کند و شما را به تداوم ورزش کردن متعهد کند. از سوی دیگر همراه داشتن دوست ثابت در این شرایط می‌تواند انگیزه ورزش را چندبرابر کند. البته نگران نباشید؛ ورزش را شروع کنید، در محیط‌های ورزشی افراد زیادی برای رفاقت‌های ورزشی حضور دارند.



۵۱ درصد ایرانی‌ها ورزش نمی‌کنند

معاون دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت: کم‌ترکی عامل گسترش بیماری‌های غیرواگیر است

آخرین مطالعه وزارت بهداشت برای سنجش کم‌ترکی در ایرانی‌ها به سال ۱۴۰۰ برمی‌گردد؛ برنامه‌ای که ادامه‌دهنده پیمایش استیسی (عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر در افراد بزرگسال) بود که از سال ۱۳۸۳ در ایران آغاز شد. در آخرین و هشتمین بررسی، نتایج نشان داد که ۵۱ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال کشور کم‌ترک هستند. این نکته‌ای است که دکتر علیرضا مهدوی، معاون دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت و مدیر برنامه کشوری دیابت به همشهری تندرستی اعلام می‌کند و می‌گوید: «کم‌ترکی یک پدیده آسب‌زای جهانی شده و سالانه ۵۰۰ هزار مرگ در دنیا منتسب به کم‌ترکی است؛ البته نه به این معنا که کم‌ترکی باعث مرگ شده باشد، بلکه به عنوان عامل دخیل در آن موثر بوده است.» او در گفت‌وگو با همشهری تندرستی نکات مهمی را در باره زمان ورزش، تفاوت ورزش در گروه‌های سنی، استانداردهای سلامت و البته یک نکته مهم در قانون هفتم توسعه اشاره می‌کند که مورد آخر می‌تواند به یکی از عوامل مؤثر برای ترویج فرهنگ ورزش کردن و پیشگیری از بیماری‌ها بدل شود.

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار



تعریف کم‌ترکی

کم‌ترکی در مقایسه با تحرک کافی سنجیده می‌شود و اگر افراد این شرایط را نداشته باشند، در فهرست کسانی قرار می‌گیرند که فعالیت بدنی مناسب در طول روز ندارند. افراد باید در طول هفته ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط داشته باشند که البته شامل ۲۰ دقیقه پیاده‌روی یا ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی در ۳ تا ۵ روز یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در همان بازه زمانی. یک محاسبه دیگر هم با قدم زدن صورت می‌گیرد؛ یعنی افراد به‌صورت روزانه ۷ هزار یا ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی داشته باشند؛ البته اگر افراد همان ۷ هزار قدم پیاده‌روی روزانه را رعایت کنند، در فهرست افراد کم‌ترک قرار نمی‌گیرند. پیاده‌روی هم باید نسبتاً سریع صورت بگیرد.

زمان تان را دوبرابر کنید

توصیه علمی و عملیاتی برای ورزش کردن ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی متوسط و شدید است که می‌تواند به زمان‌های نیم‌ساعته طی ۵ روز هفته تقسیم‌بندی شود. این فعالیت می‌تواند به شکل پیاده‌روی سریع یا دوچرخه‌سواری انجام شود. اگر افراد بتوانند این زمان را دوبرابر کنند و به ۳۰۰ دقیقه در هفته برسند، نتایج قابل توجهی در حفظ سلامت خواهد داشت. البته بهتر است که در کنار فعالیت‌های هوازی، یک تا ۲ ساعت در هفته ورزش‌های استقامتی و قدرتی انجام شود. نکته مهم اینکه ورزش به شکل منظم در هفته انجام شود؛ یعنی اگر ۳ آنبوت در هفته ورزش می‌کنند، همیشه به این برنامه پایبند باشند.

نشستن را به نیم ساعت محدود کنید

یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها برای تحرک و فعالیت بدنی، پرهیز از نشستن بیشتر از بازه زمانی نیم‌ساعته است. همه گروه‌های سنی در طول روز و زمان‌هایی که بیدار هستند باید بعد از نیم ساعت نشستن، بلند شوند و کمی تحرک داشته باشند. به‌طور کلی اگر زمان نشستن به ۲ یا ۳ ساعت برسد، به سلامت و جسم افراد آسیب وارد می‌کند.

ورزش مساوی با طول عمر

حتی در این زندگی‌های پر مشغله هم اگر افراد بخش کوچکی از زمان روزانه‌شان را به فعالیت ورزشی اختصاص دهند، آثار مثبت آن را خواهند دید. به‌طور کلی تحرک کافی چون سیستم قلبی - عروقی و گردش خون را تقویت می‌کند یا مقاومت به انسولین را کاهش می‌دهد، مساوی با طول عمر است. علاوه بر این، ورزش کردن باعث می‌شود که افراد چه از نظر روحی و چه جسمی حال بهتری داشته باشند.

اثرات مفید فعالیت بدنی کافی

کسانی که دیابت نوع ۲ دارند یا انسولین در بدن آنها وجود ندارد یا به‌درستی کار نکردند، وظیفه انسولین وارد کردن قند به سلول‌هاست و غذای سلول‌ها هم همین است. افرادی که ورزش می‌کنند مقاومت به انسولین در بدن آنها کمتر می‌شود و اگر ورزش نکنند یا کم‌تر تحرک باشند که منجر به افزایش وزن و چاقی در آنهاست، انسولین تولید شده در بدن جوابگوی سلول‌ها نیست. به‌اصطلاح مقاومت به انسولین در آنها بیشتر می‌شود. فعالیت بدنی منظم میزان نیاز به انسولین را در بدن افراد کاهش می‌دهد و با یک وعده ورزش کردن ۴۸ تا ۲۴ ساعت این میزان نیاز کمتر می‌شود؛ به همین دلیل ورزش منظم حتی باعث می‌شود که افراد مبتلا به دیابت انسولین یا داروی کمتری مصرف کنند. ورزش همچنین می‌تواند سیستم قلبی - عروقی، سیستم تنفسی و ایمنی را تقویت کند.

۴ مشارکتی ورزش کنید

اگر پرداخت هزینه برای شما سخت نیست، انجام فعالیت‌های ورزشی در باشگاه‌ها توصیه بهتری است. در این فضاهای ورزشی، مسئولان باشگاه شما را پشتیبانی می‌کنند و مانع از انجام ورزش به روش‌های نامناسب که باعث آسیب به شما می‌شود، هستند. محیط‌های باشگاهی هم کوچک‌تر است و افراد می‌توانند راحت‌تر تعامل اجتماعی برقرار کنند.



۷ اشتیاق‌تان را پنهان نکنید

اگر ورزش را شروع کردید، این روند را ادامه دادید، از انجام آن لذت بردید. از پنهان کردن اشتیاق و موفقیتی که برایتان رقم خورده اجتناب کنید. نشان دادن این اشتیاق به لحاظ روحی شما را به ادامه مسیر تشویق می‌کند. پیشرفت‌هایتان را در این حوزه هر قدر هم که کوچک باشند، تصدیق کنید. جشن گرفتن دستاوردها انگیزه را افزایش می‌دهد.



همیشه برای تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۲۰ آبان ۱۴۰۳ + شماره ۲۵ + دوره جدید

کم‌تحرکی + ۴ عامل آسیب‌رسان

کم‌تحرکی عامل خطر بیماری‌های غیرواگیر است و اینطور نیست که بگوئیم باعث یک بیماری خاص می‌شود، اما مهم‌ترین دلیل بروز بیماری‌های غیرواگیر وابسته به ۵ عامل است که ورزش نکردن هم در این فهرست قرار می‌گیرد. این عوامل عبارتند از: تغذیه ناسالم، دریافت کالری زیاد، کم‌تحرکی، مصرف دخانیات و الکل و آلودگی هوا. این ۵ عامل باعث بروز ۵ گروه از بیماری‌ها هستند که

بیشترین دلیل مرگ‌ومیر افراد در جهان به شمار می‌روند: این بیماری‌ها شامل بیماری‌های قلبی - عروقی (سکته قلبی - مغزی)، دیابت، سرطان، بیماری‌های مزمن تنفسی و بیماری‌های سلامت روان است. این بیماری‌ها در جایی مهم می‌شوند که باعث مرگ زودرس در جوامع باشند. به‌طور طبیعی جوامع سالمند آمار مرگ‌ومیر بالایی دارند، اما مرگ بین سنین ۳۰ تا ۷۰ سال مرگ زودرس به شمار می‌رود و از

این منظر مهم است که این افراد بیشترین بهره‌وری را دارند. به همین دلیل اغلب برنامه‌های پیشگیری بر این اساس طراحی می‌شوند که از مرگ‌ومیرهای زودرس افراد جلوگیری کنند. شیوع بیماری‌های مزمن در جوامع افزایش پیدا کرده که ناشی از شهرنشینی، زندگی شهری و ماشینی است. کشورهای در حال توسعه به شدت درگیر این موضوع هستند؛ چون افراد در این جوامع زیاد کار می‌کنند و

زمان کافی برای فعالیت‌های ورزشی و تحرک ندارند. شهرها هم دچار آلودگی هوا هستند و دسترسی به غذای سالم به دلیل نداشتن زمان برای تهیه غذای سالم کمتر می‌شود. در شهرها افراد عمدتاً از غذاهای فست‌فودی و فرآوری شده استفاده می‌کنند. مجموع این عوامل باعث می‌شود بیماری‌های غیرواگیر شیوع بالاتری داشته باشند و ورزش نکردن نیز یکی از دلایل مهم است.



کمتر از ۱۰ دقیقه ملاک نیست

فعالیت بدنی هوایی نباید کمتر از ۱۰ دقیقه باشد؛ چون تازه بعد از گذشت این زمان ورزش تبدیل به فعالیت هوایی می‌شود و نتایج مؤثر خود را خواهد داشت؛ البته مطالعات زیادی انجام شده که نشان می‌دهد فعالیت بدنی با هر میزان، اثرات مثبت بر سلامت افراد دارد که البته نباید کمتر از ۱۰ دقیقه باشد.

یک قانون خوب در برنامه هفتم توسعه

اتفاق خوب اینکه در برنامه هفتم توسعه، قانونی درباره حوزه پیشگیری از بیماری‌ها در نظر گرفته شده است. یعنی سازمان‌های بیمه‌گر مکلف شده‌اند که حداقل ۵ درصد منابع را به این حوزه اختصاص دهند. آیین‌نامه شورای عالی بیمه در حال تدوین است و این قانون خوبی خواهد بود؛ چون تاکنون سازمان‌های بیمه‌ای در حوزه پیشگیری علاقه‌ای به مشارکت نداشتند. آنها بنگاه‌های اقتصادی هستند که در برابر پولی که می‌گیرند افراد را بیمه می‌کنند و خدمات ارائه می‌دهند؛ این در حالی است که اگر آنها منابع‌شان را در پیشگیری از بیماری‌ها سرمایه‌گذاری کنند، بسیار اثربخش خواهد بود. نباید افراد را برای کاری که انجام نمی‌دهند، مثل همین ورزش نکردن و مبتلا شدن به بیماری تشبیه کرد و هزینه بیشتری از آنها دریافت شود؛ چون با ابتلا به بیماری‌ها هزینه‌هایشان افزایش پیدا می‌کند، اما می‌توان مشوق‌هایی را برای کسانی که فعالیت فیزیکی دارند یا وزن‌شان را کاهش می‌دهند در نظر گرفت؛ به‌عنوان مثال فرانسویز بیمه کمتری پرداخت یا اینکه کوپن رایگان برای یک فعالیت ورزشی دریافت کنند.

استاندارد سلامت را بدانید

سرعت ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر از اقدامات ما بیشتر است و مردم باید خودشان به‌دنبال دریافت خدمات تشخیصی و غربالگری‌ها باشند؛ این در حالی است که در افراد بزرگسال عادت و شخصیت شکل گرفته و سخت می‌توان این عادت‌ها را تغییر داد. باید از دوران کودکی آموزش‌های لازم برای سبک زندگی سالم داده شود و ورزش به یکی از فعالیت‌های مهم روزانه تبدیل شود. افراد باید استاندارد سلامت در زندگی را بدانند که شامل میزان فعالیت بدنی لازم یا تغذیه سالم است. همچنین نسبت به مصرف کالاهای آسیب‌رسان به سلامت هم آگاهی داشته باشند؛ یعنی بدانند که ماست پرچرب حاوی چربی زیاد است و مصرف آن منجر به افزایش وزن می‌شود یا نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی با مقادیر زیاد شکر، آنها را بیشتر در معرض بیماری‌های غیرواگیر قرار می‌دهد.

تفاوت ورزش در گروه‌های سنی

فعالیت ۱۵۰ دقیقه‌ای در هفته برای بزرگسالان بالای ۱۸ سال است. برای گروه‌های سنی پایین‌تر توصیه می‌شود که حداقل فعالیت فیزیکی روزانه یک ساعت باشد. سالمندان هم باید همان برنامه جوانان و افراد میانسال را رعایت کنند، اما اگر کسی محدودیت‌هایی داشته باشد، این شرایط کمی متفاوت خواهد شد. نکته مهم این است که هر میزان سن بالاتر برود و تحرک کمتر شود، خطر بیشتری سلامت افراد را تهدید می‌کند؛ به همین دلیل نباید تصور کرد که با افزایش سن، ساعات ورزش کاهش پیدا کند.

سرما مانع ورزش نیست

فعالیت ورزشی در زمستان راحت‌تر از روزهای گرم سال است، اما نکته مهم اینجاست که افراد دسترسی کافی به محیط‌های ورزشی داشته باشند. اگر هم این مسئله فراهم نیست، حتی ۱۰ دقیقه حرکات نرمشی در ابتدای روز هم بسیار مؤثر است. مردم باید بدانند که در صورت کم‌تحرکی، نداشتن تغذیه مناسب، مصرف دخانیات و... اگر به بیماری‌های غیرواگیر مبتلا شوند، دیگر نمی‌توانند آن را جبران کنند؛ به همین دلیل در تردهای روزانه هم می‌توانند پیاده‌روی سریع را برای خود در نظر بگیرند؛ پیاده‌روی‌ای که هیچ نیازی به سر بالایی یا سرپایینی هم ندارد. فقط باید شرایط به‌گونه‌ای رقم بخورد که حرف زدن در زمان پیاده‌روی بریده بریده باشد.

هزینه بیماری، بیشتر از هزینه ورزش

اینکه برخی می‌گویند هزینه‌های ورزش کردن در باشگاه زیاد است و از آن طرف ورزش‌های دیگر حتی در اندازه یک پیاده‌روی ساده را انجام نمی‌دهند، رویکردی اشتباه است. شایع‌ترین علت نارسایی و پیوند کلیه در کشور ما دیابت است. شایع‌ترین دلیل قطع عضو غیر تصادفی در کشور ناشی از دیابت است که بیماران دست یا پای خود را از دست می‌دهند. درمان زخم پای دیابتی هم میلیون‌ها تومان خرج دارد که ناشی از همان ۵ عامل خطر است. مقایسه این هزینه‌ها می‌تواند فواید خرج کردن برای ورزش را ثابت کند؛ این در حالی است که اگر فرد مبتلا به دیابت در همان مراحل اولیه، ۵ تا ۷ درصد از وزن خود را با تغذیه سالم و ورزش کاهش دهد، وضعیت او به حالت قبل برمی‌گردد و ممکن است که دیگر دیابتی هم نشود؛ البته به شرطی که ورزش را کنترل کند.

نقش وزارت بهداشت

درباره موضوع کم‌تحرکی یک سوی ماجرا مسائل اجتماعی است و مردم باید پای کار بیایند. وزارت بهداشت تولیت بیماری‌ها را دارد، اما به تنهایی ابزارهای کنترل را در اختیار ندارد و هر کدام به‌دست یک نهاد است. برای ترویج فرهنگ ورزش و توسعه ورزش همگانی یک عزم ملی نیاز است که با تعامل و مشارکت نهادهای مختلف محقق می‌شود. البته وزارت بهداشت برنامه‌های پیشگیرانه از آموزش تازریابی وضعیت، غربالگری و بیماری‌یابی را انجام می‌دهد و در سنین مختلف و گروه‌های سنی خاص این خدمات ارائه می‌کند. با تشخیص و درمان بموقع می‌توان شیب ابتلا به بیماری‌ها را کاهش داد. با توجه به افزایش نرخ کم‌تحرکی در کشور هم وزارت بهداشت جمعیت بالای ۳۰ سال را از نظر فعالیت بدنی مورد بررسی قرار می‌دهد که با توجه به میزان و سنجنش از نظر ابتلا به دیابت، فشار خون، سکته‌های قلبی آموزش‌های لازم را دریافت کنند. با چند سؤال و یک آزمایش قند یا کلسترول، فشار خون و دیابت براساس فعالیت بدنی به افراد اعلام می‌شود که طی ۱۰ سال آینده چه میزان در معرض خطر ابتلا به سکته قلبی یا مغزی هستند. حتی برخی فعالیت‌های ورزشی هم به آنها آموزش داده می‌شود. سال‌هاست که خطر سنجی در پایگاه‌های سلامت و خانه‌های بهداشت و مراکز خدمات جامع سلامت برای افراد بالای ۳۰ سال به شکل رایگان انجام می‌شود. توصیه ما این است که افراد سالم یک‌بار در سال برای خطر سنجی قلبی - عروقی اقدام کنند. اما متأسفانه مردم برای این موارد مراجعه نمی‌کنند و رسانه‌ها باید حضور پررنگ در این اطلاع‌رسانی داشته باشند؛ چون دولت چنین سهمی را برای مردم در نظر گرفته و این حق افراد است که از آن استفاده کنند.



۸
تمرکز بر سرگرمی نه رقابت

اگر نمی‌خواهید ورزش حرفه‌ای انجام دهید یا در رقابت‌های رسمی شرکت کنید، از فعالیت بدنی لذت ببرید. می‌توانید در فعالیت‌های گروهی یا بازی‌های غیررسمی شرکت کنید و از ورزش کردن به‌عنوان یک تجربه اجتماعی سرگرم‌کننده لذت ببرید. این مسئله می‌تواند فشار ورزش کردن را کاهش و مشارکت اجتماعی را افزایش دهد.



۹
تنوع داشته باشید

از انجام فعالیت‌های ورزشی که تکراری است، در حد امکان پرهیز کنید؛ به‌عنوان مثال مسیر پیاده‌روی روزانه را هر چند وقت یک‌بار تغییر دهید یا همیشه از یک قسمت ثابت پارک‌ها برای ورزش استفاده نکنید. برای انجام ورزش یا فعالیت‌های بدنی انتخاب لوکیشن‌های جدید هیجان‌انگیز است؛ این مسئله می‌تواند تداوم این فعالیت‌ها را در شما تقویت کند.



+ نکته

۱ کم‌تحركی

این بلا را سرزنان می‌آورد

زنانی که ۶ ساعت در روز می‌نشینند دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به فیبروم رحم هستند و سبک زندگی کم‌تحرك با تومورهایی مانند سرطان آندومتر، تخمدان و سینه مرتبط است. به‌گفته محققان، فیبروم رحم شایع‌ترین تومور خوش‌خیم در زنان در سنین باروری است که شیوع آن از ۴.۵ درصد تا ۶۹ درصد متغیر است. این توده‌ها ممکن است هیچ علامتی نداشته باشند اما ممکن است با خونریزی غیرطبیعی، درد لگن و شکم و ناباروری همراه باشند.

۲ بی‌تحركی

منشأ بسیاری از بیماری‌ها در مردان

تحقیقات نشان می‌دهد بی‌تحركی یا کم‌تحركی در مردان منشأ بسیاری از بیماری‌هاست. این در حالی است که بررسی‌ها نشان می‌دهد که تنها ۳ درصد مردان ایرانی هیچ عامل خطری در شیوه زندگی خود برای ابتلا به بیماری‌های مزمن غیرواگیر از قبیل سکتته قلبی و مغزی و سرطان‌ها ندارند. حدود نیمی از مردان هم مبتلا به چاقی یا اضافه وزن هستند که دلایل مختلفی دارد. حدود ۸۹ درصد الگوی تغذیه مناسبی ندارند، ۳۱ درصد فعالیت بدنی نامناسب دارند، ۲۹ درصد مردان به‌طور روزانه سیگار می‌کشند.

۳ پوکی

از درون

کم‌تحركی و انجام ندادن فعالیت‌های ورزشی از مهم‌ترین عوامل ابتلا به پوکی استخوان است. نداشتن فعالیت فیزیکی مناسب باعث می‌شود که جریان خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی به اندام‌ها و استخوان‌ها مختل شود و زمینه ابتلا به پوکی استخوان فراهم شود. متخصصان تأکید می‌کنند که ورزش جزو لاینفک زندگی هر انسانی است و با انجام فعالیت ورزشی در واقع جریان‌سازی در اندام‌ها و استخوان‌ها آغاز می‌شود، به همین دلیل ورزش را نمی‌توان تنها برای دوران خاصی در نظر گرفت. دوران بلوغ آغاز اوج فعالیت ورزشی است و تراکم استخوانی هم از ۴۰ سالگی به بالا کاهش پیدا کرده و فرایند پوکی استخوان آغاز می‌شود؛ به همین دلیل انجام فعالیت ورزشی در این سن بسیار اهمیت دارد.

یک مکمل خطرناک برای سلامت

بی‌تحركی و کاهش فعالیت‌های بدنی در زندگی روزمره تمایل افراد به داشتن رژیم غذایی نامناسب را افزایش می‌دهد

آرش نهاوندی

بی‌تحركی، گرایش افراد به مصرف فست‌فودها و سایر خوراکی‌های ناسالم را بیشتر می‌کند. مصرف‌کنندگان این مواد غذایی هم در معرض خطر ابتلا به کلسترول، فشار خون، دیابت و بیماری‌های قلبی-عروقی هستند. به‌عبارت دیگر به ریسک عوامل افراد بی‌تحرك در زمینه سلامت اضافه می‌کنند. دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با همشهری تندرستی، درباره تأثیرات بی‌تحركی بر تغذیه نکات مهمی را مطرح می‌کند. به‌گفته او «زمانی که آب یک‌جا ماندگار می‌شود بو می‌گیرد و خراب و فاسد می‌شود؛ درست شبیه وضعیت انسان‌ها در زمانی که تحرک ندارند یا فعالیت بدنی آنها به شدت کم است. این وضعیت باعث می‌شود که بخش‌هایی مانند گردش خون، دستگاه گوارش، اعصاب و کلیه‌ها آسیب ببینند. در واقع بی‌تحركی عامل خطری است برای بروز بیماری‌های مزمن غیر عفونی از جمله دیابت، فشار خون، کبد چرب و سرطان.»



زندگی کودکان بی‌تحرك چگونه است؟

رضایی درباره وضعیت عمومی کودکانی که تمایلی به انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی ندارند، عنوان می‌کند: «بی‌تحركی سبب می‌شود کودکان دیگر غذا نخورند و بی‌اشتها شوند. بخش زیادی از کودکان در حال حاضر بی‌تحرك هستند و به‌دلیل استفاده مداوم از گوشی همراه و کامپیوتر، زندگی بدون حرکتی دارند. این در حالی است که سلامت افراد به‌ویژه کودکان با تحرک تأمین می‌شود و اگر وجود نداشته باشد، به‌تدریج منجر به تحلیل رفتن عضلات می‌شود.» این متخصص درباره آسیب فعالیت کم و رژیم غذایی بد در کودکان هم می‌گوید: «در گذشته بچه‌ها با سرورس به مدرسه نمی‌رفتند و تحرک بیشتری داشتند، حتی تغذیه آنها سالم‌تر بود اما کودکان امروزی به رفت‌وآمدهای ماشینی، لقمه‌های آماده، پیتزا، انواع فست‌فودها و سیب‌زمینی سرخ‌کرده دسترسی دارند. خوراکی‌هایی که آنها استفاده می‌کنند به سرعت قند خونشان را بالا می‌برد. آنها حتی حوصله پوست‌کنندن میوه را هم ندارند و به مصرف‌کنندگان آمیوه‌های صنعتی بدل شده‌اند.»

چرا بی‌تحرك‌ها به غذای ناسالم علاقه دارند؟

رضایی درباره علل گرایش افراد بی‌تحرك به غذاهای ناسالم به نکته جالبی اشاره می‌کند و می‌گوید: «بی‌تحركی با افسردگی ارتباط دارد و با خوردن فست‌فودها و غذاهای ناسالم که حاوی نمک، شیرینی و روغن حرارت دیده و برخی از طعم‌دهنده‌ها و چاشنی‌ها هستند در بدن افراد دوپامین ترشح می‌شود که موقتا افسردگی از این افراد دور و حالشان خوب می‌شود.» او در توضیح بیشتر بیان می‌کند: «زمانی که افراد اقدام به خوردن سوسیس یا کالباس می‌کنند به‌طور موقت حال خوب و شادی کاذب دارند. در واقع دوپامین در بدن آنها ترشح شده که ناشی از خوردن فست‌فودهاست. دوپامین یک انتقال‌دهنده عصبی است که در افراد احساس لذت ایجاد می‌کند و حتی می‌توان این شادی و نشاط را با وضعیتی که پس از سیگار یا مواد مخدر برای فرد پیش می‌آید مقایسه کرد.» به تأکید این متخصص تغذیه، افراد پس از دریافت حس خوب از مصرف فست‌فودها و غذاهای ناسالم خواهان تکرار این تجربه هستند و در حقیقت به جای اینکه از طریق ورزش و تحرک به لذت برسند، با خوردن غذاهای شور و شیرین، کافئین‌دار و روغن‌دار مانند فست‌فودها، به‌دنبال کسب حال خوب هستند. در نتیجه تداوم این روند، فرد دچار چاقی موضعی در ناحیه شکم می‌شود که زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌هاست.

ویژگی‌های افراد بی‌تحرك چیست؟

رضایی با اشاره به ویژگی‌های افراد کم‌تحرك از نظر سلامت جسمانی و گوارشی می‌گوید: «افراد بی‌تحرك متابولیسم پایینی دارند و اشتتهای آنها هم کاهش پیدا می‌کند. این افراد غذاهای خاصی مانند انواع شیرینی‌ها، نوشابه‌ها و غذاهای شور را دوست دارند و به‌اصطلاح می‌توان گفت بدغذا می‌شوند و دیگر سمت غذای سالم و فیبردار نمی‌روند.» به تأکید این متخصص تغذیه، گردش خون و تبادلات بدن در افراد بی‌تحرك دچار اشکال می‌شود، به همین دلیل آنها را مستعد برخی بیماری‌ها می‌کند. در اینجا بحث بی‌اشتهایی، چاقی‌های موضعی و سنگ کلیه مطرح است. بی‌تحركی همچنین می‌تواند باعث یبوست شود که عامل بی‌اشتهایی است. این مشکلات مانند آبشاری در پی بی‌تحركی پیش می‌آیند.

۱۰

استفاده
از فناوری

اگر پول کافی برای هزینه باشگاه را ندارید، از فناوری استفاده کنید. صفحات مختلف در رسانه‌های اجتماعی برنامه‌های ورزشی را از شرایط مبتدی تا پیشرفته آموزش می‌دهند. برخی از کارشناسان هم که صفحات رسمی دارند، درباره ورزش نکاتی را بیان می‌کنند که به کار بردن آنها می‌تواند انجام ورزش را تسهیل کند.



۱۱

از سفر
لذت
برید!

برای اینکه ورزش در شما عادت همیشگی شود، آن را تجربه مثبت و سفری لذتبخش در نظر بگیرید. این تصویر می‌تواند یک علاقه‌انداز از ورزش در شما ایجاد کند. بسیاری از افراد که ورزش را برای سال‌های متمادی با هدف تناسب اندام و سلامتی انجام می‌دهند، به دلیل همین عادت، در زمان‌هایی که قادر به انجامش نیستند، احساس رنج دارند.

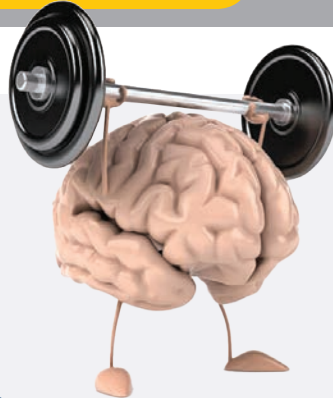


همیشه‌ای تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۲۰ آبان ۱۴۰۳ + شماره ۲۵ + دوره جدید

داروی قدرتمند برای مشکلات روانی

ورزش با پیشگیری از ابتلا به انواع اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب ارتباط مستقیم دارد و عامل جلوگیری از تشدید آنهاست



توصیه +

موانع احساسی ورزش کردن

ورزش می‌تواند به بهبود حال جسمی و روحی شما کمک کند. این در حالی است که نیاز چندانی هم به تلاش فراوان ندارد. البته گاهی اوقات افراد تمایل به ورزش کردن دارند اما مشکلاتی که درباره سلامت روانی آنها رخ داده باعث ایجاد موانعی برای شروع یک فعالیت ورزشی است؛ هر چند که راهکارهایی برای عبور از آنها وجود دارد.

احساس خستگی

هنگامی که خسته‌اید یا استرس دارید، احساس می‌کنید که ورزش کردن باعث بدتر شدن آن می‌شود. اما حقیقت این است که فعالیت بدنی یک انرژی دهنده قدرتمند است. مطالعات نشان می‌دهد که ورزش منظم می‌تواند خستگی را به‌طور چشمگیری کاهش و سطح انرژی شما را افزایش دهد. اگر واقعا احساس خستگی می‌کنید به خودتان بگویید که فقط ۵ دقیقه پیاده‌روی می‌کنم؛ این احتمال هم وجود دارد که شما بتوانید ۵ دقیقه دیگر هم بروید.

احساس درماندگی

شاید آنقدر مشغله فکری و کاری داشته باشید که تصور کنید اضافه کردن یک عادت دیگر شما را از پای در آورد. به یاد داشته باشید که فعالیت بدنی کمک می‌کند تا همه چیز را بهتر انجام دهید. اگر به شروع فعالیت بدنی به‌عنوان یک اولویت فکر کنید به‌زودی روش‌هایی را برای فرار دادن مقادیر کم آن در یک برنامه شلوغ پیدا خواهید کرد.

احساس بد بودن در مورد خودتان

مهم نیست که وزن، سن یا سطح آمادگی جسمی شما چقدر باشد؛ افراد دیگری نیز مانند شما وجود دارند که همان هدف را برای متناسب بودن دارند. سعی کنید با افرادی که شما را درک می‌کنند ارتباط بگیرید. با افرادی که در سطوح مختلف تناسب اندام هستند کلاس بروید. رسیدن به حتی کوچک‌ترین اهداف تناسب اندام به شما کمک می‌کند اعتماد به نفس بدنی‌تان را به‌دست آورید.

احساس درد

اگر ناتوانی، مشکل شدید وزن، آرتروز یا هرگونه آسیب جسمی دیگری دارید که تحرک شما را محدود می‌کند در مورد راه‌های ایمن ورزش با پزشک خود صحبت کنید. ورزش را نباید نادیده گرفت و کاری را که در توان‌تان است باید انجام دهید.

ورزش و هورمون عزت نفس

یکی از مواردی هم که رشد جسمی را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند روان را به هم بریزد، «عزت نفس» است. تحقیقات مختلف، ارتباط مثبتی بین ورزش و عزت نفس بالا گزارش داده‌اند؛ چون عزت نفس کمک می‌کند خودپنداری ما بهتر شود؛ یعنی احساس ما به خودمان را بهتر می‌کند. ورزش باعث می‌شود که هورمون اندروژین در بدن ترشح شود؛ هورمونی که مرتبط با عزت نفس و خودپنداری بهتر در افراد است.

آمار صعودی افسردگی

در طول دو دهه اخیر تغییرات عمده‌ای در وضعیت اپیدمیولوژی بیماری‌ها اتفاق افتاده است، به طوری که آمارهای بیماری‌های عفونی با بیماری‌های روانی جابه‌جا شده است. یعنی قبلاً بیماری‌های عفونی رتبه اول بیماری‌ها در دنیا را داشتند، اما در حال حاضر اختلالات روانی - به خصوص افسردگی - جای آن را گرفته است. آمارها می‌گویند ۳۰۰ میلیون نفر در دنیا فقط دچار اختلال افسردگی هستند و این بیماری به شدت با تحرک بدنی و فعالیت فیزیکی رابطه دارد. اختلالات روانی به خصوص افسردگی به قدری در کل دنیا شایع شده که سازمان جهانی بهداشت هم در سال ۲۰۱۷ ۲۰ شعاع خود را اینطور تعیین کرد: «افسردگی؛ بیا در موردش صحبت کنیم (Depression: let's talk)». به‌طور کلی اختلالات روانی الان در سال ۲۰۲۴ به‌عنوان دومین اختلال مطرح و فراگیر در جهان شناخته می‌شود و پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۳۰ نخستین و شایع‌ترین اختلال در جهان باشد.

کم‌تحرکی و تشدید اختلالات روانی

تحقیقات داخلی و خارجی نشان می‌دهند که کم‌تحرکی ارتباط عمیقی با تشدید اختلالات روانی در افراد دارد. در میان این اختلالات، افسردگی بیشترین رابطه را با ورزش دارد و بعد هم اختلال پارانوئید یا افکار بدبینانه؛ یعنی کم‌تحرکی می‌تواند اختلالی مثل پارانوئید را تشدید کند. اختلالات اضطرابی و خودبیمارانگاری و دیگر بیماری‌های روانی هم تحت تأثیر ورزش قرار دارند اما آمارها در دو اختلال اول معنادار بوده است.

دلیل اصلی افسردگی فصلی

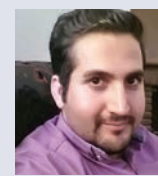
یکی از دلایل افسردگی فصلی کاهش تحرکات فیزیکی است، نه نور خورشید. البته نور خورشید فقط یکی از فاکتورهای بروز افسردگی فصلی است که بیشتر در پاییز و زمستان شیوع پیدا می‌کند؛ چون تحرک افراد در این دو فصل کم می‌شود. به همین دلیل در روزهای سرد سال برای اینکه دچار اختلال روان نشویم، باید فعالیت فیزیکی جدی گرفته شود؛ چون ورزش، بیشتر برای پیشگیری از ابتلا به افسردگی مدنظر است. وقتی افسرده شدیم، دیگر ورزش به تنهایی جواب نمی‌دهد و اول باید تریابی انجام شود. پس لازم است که ورزش را در برنامه‌های خود برنامه‌ریزی کنید. خود من دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی را همیشه به‌طور منظم انجام می‌دهم. همه جامعه باید به این باور برسند که افراد با فعالیت فیزیکی بیشتر، نسبت به افرادی که تحرک کمی دارند یا اصلاً فعالیت فیزیکی ندارند از سلامت روان بهتری برخوردارند.



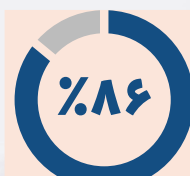
مطالعات نشان

پروانه‌بندی

داده، افرادی که به شکل منظم ورزش را برای ایجاد حس تندرستی انجام می‌دهند، در طول روز انرژی بیشتری دارند، شب‌ها بهتر می‌خوابند و نسبت به خود و زندگی شان احساس آرامش و خوش‌بینی بیشتری دارند. ورزش به نوعی دارویی قدرتمند برای بسیاری از مشکلات روانی رایج است. روانشناسان هم می‌گویند ورزش، ارتباط مثبت و مستقیمی با پیشگیری از ابتلا به انواع اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب، همچنین جلوگیری از تشدید آنها دارد و البته به تقویت عزت نفس هم کمک می‌کند. دکتر محمد گراوندنیا، روانشناس و استاد دانشگاه در گفت‌وگو با همشهری



تندرستی، درباره ارتباط ورزش و سلامت روان به نکات بسیار کاربردی و جالبی اشاره کرده که در ادامه می‌خوانید.



این افراد ورزش نمی‌کنند

افرادی که فعالیت فیزیکی بیشتری دارند، سلامت روان بهتری دارند، عکسش هم صادق است. حتی مطالعات داخلی هم نشان می‌دهد که ۸۶ درصد افرادی که دچار اختلالات روان هستند (همه اینها به کلینیک‌های روانشناسی مراجعه کرده بودند) هیچ‌گونه فعالیت بدنی صبحگاهی نداشته‌اند. تحقیق دیگری نشان می‌دهد که اوقات فراغت ۹۲ درصد از این افراد در حالت نشسته، درازکش و خوابیده گزارش شده است. همچنین پژوهش دیگری در ایران نشان می‌دهد که ۹۷ درصد از این افراد فعالیت بدنی نداشته‌اند.

چه مزاجی چه ورزشی؟

طب ایرانی توصیه می کند نوع ورزش با آگاهی از مزاج، محدودیت های جسمی و وجود بیماری، شرایط آب و هوایی و عادات فرد تعیین شود

حتی طب ایرانی هم ورزش کردن را یکی از عوامل مهم حفظ سلامت در افراد می داند و برای فصول مختلف سال هم زمان های مشخصی را تعیین کرده است. این یعنی که انصراف از ورزش در روزهای سرد سال تصمیم خوبی نیست و یک ساعت مشخص برای ورزش کردن توصیه می شود. متخصصان طب ایرانی تأکید می کنند که ورزش از لوازم مهم حفظ تندرستی است چون هضم غذا در دستگاه گوارش را بهبود می بخشد و با دفع مواد زائد از طریق عرق، باعث ایجاد شادابی و نشاط و تقویت حرارت ذاتی بدن می شود که عامل پیشگیری از بسیاری از بیماری ها است. حتی اگر فرد بیمار هم به هر دلیلی توان ورزش کردن ندارد آنها توصیه می کنند که از ماساژ دادن بدن کمک بگیرند چون تا حدودی عدم تحرک عضلات در بیماران را جبران می کند. به گفته حکیم بزرگ «ابن سینا» هم مهم ترین تدبیر برای حفظ سلامتی، ورزش است. البته از نظر حکمای طب ایرانی، ورزش مناسب، شرایطی دارد که اگر رعایت نشود، سلامتی فرد را به خطر می اندازد. به همین دلیل توصیه می شود شروع ورزش با آگاهی از مزاج فرد، محدودیت های جسمی و وجود بیماری، شرایط آب و هوایی و عادات قبلی فرد باشد چون در انتخاب نوع و شدت ورزش مؤثر است.

رعایت اعتدال

ورزش باید به حد اعتدال باشد. در ورزش معتدل رنگ چهره مایل به سرخی است و فرد شروع به نفس زدن و عرق کردن می کند. هر وقت تنفس و تعریق زیاد شد، باید قبل از احساس ضعف و خستگی، ورزش به تدریج قطع شود. ورزش و فعالیت به ویژه نوع سنگین و حرفه ای آن، ابتدا باید با حرکات آرام آغاز و بعد حرکات سنگین تر انجام شود. در انتها هم باید به تدریج و با حرکات آرام ورزش را به پایان برد و نباید ناگهان آن را متوقف کرد. حرکت بیش از حد مواد مورد نیاز را دفع و بدن را لاغر و خشک می کند. کافی بودن ورزش با معیارهای رنگ پوست بدن، تنفس، نبض، وضعیت اعضا و تعریق مشخص می شود.

شرایط ممنوعه برای ورزش

در حالت گر سنگی ورزش نکنید چون بدن در این حالت به غذا محتاج است. پس از صرف غذا و با معده پر هم نباید ورزش کرد، زیرا هنوز هضم غذا کامل نشده و باعث زبان دیدن بدن می شود. بهتر است قبل از ورزش هم بدن از مواد نامناسب پاکسازی و روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی شود.

بهترین زمان ورزش

بهترین زمان برای ورزش زمانی است که هوا معتدل باشد، بنابراین بهترین زمان ورزش در فصل بهار نزدیک ظهر، در تابستان اوایل روز و در زمستان در انتهای روز است. اما مدت و شدت ورزش در بهار و تابستان باید کمتر و در پاییز و زمستان بیشتر باشد. برای در امان ماندن از سرمای زمستان، پوشاندن بدن بعد از ورزش و ایجاد اعتدال هوا در مکان ورزش هم مهم است.

چه ورزش هایی توصیه می شود؟

در طب سنتی ایرانی به ورزش هایی توصیه می شود که کل بدن را درگیر کند؛ ورزش هایی مثل تندر راه رفتن، دویدن، شنا کردن، اسب سواری و حتی بارفیکس زدن. این ورزش ها کل سیستم بدنی را درگیر می کند و برای سلامت مفید است. شدت و زمان ورزش در افراد لاغر و ضعیف باید کم باشد و فرد تنومند و عضلانی می تواند ورزش های با شدت بیشتر و زمان بیشتر را انجام دهد.



چند توصیه مهم

۱. خوردن مواد غذایی بلافاصله بعد از ورزش ممنوع است.
۲. نوشیدن زیاد توصیه نمی شود.
۳. غذایی استفاده شود که سریع الهضم باشد.
۴. از نوشیدن آب یخ اجتناب شود.
۵. بلافاصله پس از ورزش دوش نگیرید.
۶. بعد از ورزش ن خوابید.

کدام ورزش مناسب شماست؟

ورزش کردن باعث از بین رفتن سموم و توانا شدن اندام های بدن می شود اما هر نوع ورزشی، بسته به مزاج هر فرد، متفاوت است. تشخیص مزاج توسط متخصصان طب ایرانی صورت می گیرد و می توانید به راحتی نسبت به مزاجی که دارید آگاه شوید. اگر هم از این موضوع آگاه هستید بهتر است بدانید که کدام ورزش با مزاج شما سازگار است و نتیجه بهتری از این فعالیت بدنی می گیرید.

مزاج سرد و خشک

نسبتاً گرم کننده

بدون تعریق شدید

در هوای نسبتاً گرم انجام شود

نکته: به افرادی که دارای این مزاج هستند توصیه می شود هر روز ولی به مدت کوتاه ورزش کنند.



سرد و خشک

مزاج سرد و تر

ورزش کاملاً گرم کننده

پرتعریق

در هوای نسبتاً گرم انجام شود

نکته: به افراد سرد مزاج توصیه می شود فعالیت بدنی و ورزش را به شکل روزانه و منظم انجام دهند.



سرد و تر

مزاج گرم و خشک

پرهیز از حرارت زیاد

پرهیز از تعریق شدید

در هوای خنک و سالی انجام شود

نکته: به افرادی که مزاج گرم و خشک دارند توصیه می شود هر روز ورزش کنند اما مدت آن کوتاه باشد.



گرم و خشک

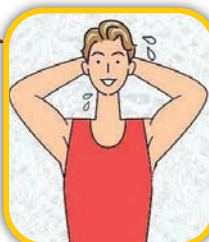
مزاج گرم و تر

پرهیز از حرارت زیاد

تعریق معتدل

در هوای خنک و سالی انجام شود

نکته: به افرادی که دارای این مزاج هستند توصیه می شود هر روز ورزش کنند.



گرم و تر