



ورزش در سلامت

■ دکتر احمد باقری مقدم متخصص پزشکی ورزشی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

با ورزش سیستم ایمنی تان را تقویت کنید!

در بحث پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا و کنترل علائم، تقویت سیستم ایمنی اهمیت بالایی دارد و ورزش در این میان بسیار کمک کننده است.

افرادی که به طور منظم ورزش‌های هوازی مثل پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری به مدت ۳۰ دقیقه با شدت متوسط انجام می‌دهند سیستم ایمنی‌شان تقویت شده است. به همین دلیل توصیه می‌کنیم افراد حتما برنامه منظم ورزشی داشته باشند.

در عوض، تمرین‌های شدید و بیش از یک ساعت در حد حرفه‌ای اثر معکوس بر سیستم ایمنی دارد و بهتر است ورزشکاران شدت تمرین‌ها را متعادل کنند تا در صورت ابتلا به بیماری علائم شدت پایین‌تری داشته باشد.

افراد مبتلای دچار تب خفیف تا متوسط هم نباید ورزش کنند. بیماران باید در منزل استراحت کنند و حتی تا چند روز بعد از قطع تب ورزش را آغاز نکنند.

تنگی نفس، خستگی و درد عضلات از دیگر علائم بیماری است و باید در این شرایط نیز ورزش را قطع کرد.

افرادی که احتمال دارد ناقل باشند باید از حضور در اماکن ورزشی و عمومی و استفاده از وسایل مشترک خودداری کنند و تمرین‌های ورزشی را انفرادی انجام دهند.

حضور در اماکن ورزشی در حال حاضر به صلاح نیست و استفاده مشترک از وسایل ورزشی و استخرها می‌تواند سبب انتقال و همه‌گیری بیماری شود. در صورت حضور در باشگاه باید وسایل ضدعفونی شود و فرد بعد از ورزش دست‌هایش را ضدعفونی و حین ورزش نیز از دستکش استفاده کند.

مسابقات و اردوهای ورزشی نیز فعلا از نظر جامعه پزشکی باید به حالت تعلیق دربیاید. راهکار در حال حاضر پیشگیری از همه‌گیری است. تا زمانی که هنوز بیماری تشخیص داده می‌شود، احتمال سرایت وجود دارد و تا زمانی که وزارت بهداشت از به کنترل درآمدن بیماری حرفی نزده، شرایط باید همین گونه ادامه پیدا کند. ■



بهداشت

■ دکتر آراسب دیاغ مقدم رئیس کمیته تخصصی بهداشت مواد غذایی و معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ارتش

مواد غذایی خریداری شده هم به ویروس آلوده‌اند؟

ویروس کرونا جوانب ناشناخته بسیاری دارد و پاسخ‌های من نیز مستند نیست اما شواهد نشان داده روش‌های انتقال ویروس از طریق مخاط بینی و چشم است. این ویروس روی سطوح برای طولانی مدت زنده می‌ماند و این امکان نیز وجود دارد که روی مواد غذایی و میوه‌ها بنشیند.

البته خوردن مواد غذایی به خودی‌خود سبب انتقال بیماری نمی‌شود، مگر اینکه فرض کنید ظرف میوه‌ای مقابل فرد بیماری قرار بگیرد و روی آن عطسه و سرفه کند و بعد فرد دیگری به آن میوه دست بزند و دستش را وارد چشم یا بینی‌اش کند. در این شرایط فرد مبتلا خواهد شد.

در مواد غذایی که پخته می‌شود نیز ویروس کاملا از بین می‌رود. در سایر مواد غذایی آلوده هم تاکنون گزارشی از انتقال ویروس به واسطه مصرف مواد غذایی آلوده دریافت نشده است. ■



معرفی کتاب

بخشودن

در آخرین روزهای سال جاری هستیم و یکی از مواردی که همواره در فرهنگ ما به‌خصوص در پایان سال مورد تأکید و سفارش قرار می‌گیرد، فضیلت بخشش است.

بخشودن فضیلتی است که امروزه بسیار تبلیغ می‌شود. کتاب‌های خودیاری و برنامه‌های تلویزیونی همه یک‌صدا این پیام را تکرار می‌کنند که بخشودن کسانی که به ما بدی کرده‌اند، بهترین کار ممکن است و ادعاهای فراوانی درباره قدرت شفا بخش بخشودن و گذشت مطرح می‌شود اما کسانی که اشخاصی به آنها آسیب‌های جدی وارد کرده‌اند به درستی حس می‌کنند که این همه تبلیغ بخشودن حاصل نگاهی سطحی است.

بخشودن همیشه کار مطلوبی به نظر نمی‌رسد، مخصوصا وقتی که فرد خاطی آسیبی جبران‌ناپذیر به ما وارد کرده باشد یا اصلا از کارش پشیمان نباشد.

ایوگاردارد و دیویدمک‌ناتون، نویسندگان کتاب «بخشودن» می‌گویند در این کتاب به دو پرسش محوری درباره بخشودن پاسخ دهند؛ نخست اینکه بخشودن و گذشت واقعا به چه معناست؟ یعنی وقتی کسی را که در حق ما بدی کرده می‌بخشیم، دقیقا چه می‌کنیم؟ و دوم اینکه بخشودن چه دلایلی دارد و چه عللی می‌تواند ما را از بخشودن بازدارد؟

آنها با طرح مثال‌هایی واقعی و مواردی مشهور می‌گویند که به این بحث، روشنی و وضوح بیشتری ببخشند و با تئیزی فلسفی نشان می‌دهند بخشودن بسیار پیچیده‌تر از آن چیزی است که بسیاری از مبلغانش تصور می‌کنند. این کتاب نوشته ایوگاردارد و دیویدمک‌ناتون، ترجمه خشایار دیهیمی و توسط نشر گمان در ۲۴۰ صفحه به چاپ رسیده است. ■



عکس و مکث



روی دیوار دل خود بنویسید خدا هست نه یکبار و نه ده بار که صد بار به ایمان و تواضع بنویسید خدا هست و خدا هست و خدا هست.

تغذیه سالم

بهترین الگوی غذایی برای پیشگیری از کرونا

همه‌افراد جامعه‌برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های تنفسی و کرونا ضروری است از الگوی غذایی درستی پیروی کنند. بر اساس این الگوی غذایی درست باید این موارد رعایت شوند:

۱. حتما خوراکی‌های سرشار از ویتامین‌های C، A و D را در برنامه غذایی تان داشته باشید. انواع مرکبات، خانواده کلم، سلغم، فلفل سبز، فلفل دلمه‌ای، هویج، اسفناج،برگ‌چغندر، کدو حلوایی و سبزی‌های برگ‌سبز تیره باید به‌صورت روزانه مصرف شوند زیرا سرشار از ویتامین‌های نامبرده هستند.

۲. برای تقویت سیستم ایمنی بدن باید روزی ۳ واحد سبزی به‌جز سبزی‌های نشاسته‌ای و

حداقل ۲ واحد میوه مصرف شود.

۳. هر روز همراه با غذا، سبزی یا سالاد به‌علاوه آب لیموترش تازه یا آب نارچ تازه استفاده کنید.

۴. همراه با غذاهای مختلف، خوردن پیاز خام را که سرشار از ویتامین C است، فراموش نکنید.

۵. جهت کاهش التهاب و جلوگیری از تضعیف قدرت سیستم دفاعی بدن، در این روزها از مصرف فرآورده‌های گوشتی مانند سوسیس و کالباس، فست‌فودها و غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید.

۶. از خوردن غذاها و مایعات در مکان‌هایی که از نظر بهداشتی مانند آب‌خوری‌های عمومی یا غذافروشی‌های عمومی مورد اطمینان نیستند، بپرهیزید.

جامعه سالم

همه‌گیری اضطراب کرونا

متأسفانه هر چند سال یکبار همه‌گیری بیماری‌های واگیردار، دنیا را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و همواره مرگ‌ومیر انسان‌ها را به دنبال دارد. این بار نیز ویروس کرونا شیوع پیدا کرده و دامنه انتشار آن کشور ما را نیز دربر گرفته و متأسفانه با مرگ‌ومیر تعدادی از هموطنانمان همراه بوده است.

آنچه به سرعت خیلی بیشتر و فراتر از انتشار ویروس افراد را درگیر خودش کرده، سرعت همه‌گیری شدن اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری است. خیلی از مردم از ترس مبتلا شدن ساعت‌ها در روز مشغولیت ذهنی دارند و بیشتر عملکردهایشان تحت‌تأثیر این ماجرا قرار گرفته است. البته مطلع و گوش به زنگ بودن برای انجام اقدام‌های سنجیده در مواقع ابتلا و حتی آموزش‌های پیشگیرانه به افراد جامعه بسیار سودمند است، ماجرا از جایی مشکل‌ساز می‌شود که بیشتر از ابتلا به ویروس کرونا، ترس از ابتلا به آن آدم‌ها را زمین‌گیر و زندگی‌شان را مختل کند.

این هراس و وحشت همگانی بار دیگری به دوش سیستم‌بهداشتی‌تحمیل خواهد کرد زیرا چه‌بسا افرادی که با کوچک‌ترین نشانه‌های بیماری سرماخوردگی‌به علت احتیاط بیش از اندازه یا ترس از ابتلا به کرونا، برای بررسی بیشتر و معاینه به مراکز بیمارستانی مراجعه می‌کنند، در حالی که اتفاقا در ازدحام و شلوغی چنین اماکنی خود را بیشتر در معرض مواجهه با ویروس قرار می‌دهند. از قدیم گفته‌اند هر سرفه‌ای سل نیست و حال باید بگوییم هر تبی کرونا نیست و این نکته را باید مدام به مردم گوشزد کرد. برای بهبود این اوضاع، لازم‌است ارگان‌های ذیربط مدام اطلاع‌رسانی‌های روزانه

عاشقانه‌های ویروسی

کرونا

در گردش چشم تو گُم، باور کن! انگشت نمای مردمم، باور کن! عشق تو شیوع کرده در شهر دلم چشمت کرونا و من قمم، باور کن! سیدعلی نقیب

هرچند که شایسته‌ی مُشت و لگد است اما زبل و نقشه‌کش و باخرد است وقتی که شروع کرده اول از قم یعنی کرونا کارِ خودش را بلد است! ♦♦♦

و آگاهی‌سازی عمومی داشته باشند تا افراد به جای واکنش‌های هیجانی حتی در صورت ابتلا، اقدامات درست و سنجیده انجام دهند.

اما چه کنیم؟

❖ همه ما باید در برابر بیمار شدن خود یا سایر افراد جامعه احساس مسولیت داشته باشیم و نه تنها تلاش کنیم که درگیر بیماری نشویم، بلکه به‌نوبه خود کوشش کنیم دیگران را نیز مبتلا نکنیم. این احساس مسولیت جمعی خود یکی از مهم‌ترین ابزار پیشگیری از شیوع خواهد بود.

❖ اطلاع‌رسانی دقیق و عاری از هرگونه شایعه و ارباب می‌تواند اضطراب عمومی را کاهش دهد.

❖ براساس نتایج مطالعات انجام گرفته، هر نوع استرس یا اضطراب؛ چه به صورت حاد، چه مزمن می‌تواند سیستم ایمنی افراد را دچار ضعف کند و احتمال ابتلا به بیماری را بالا ببرد.

❖ شاید لازم است، تلاش کنیم با شرح واقعی ماجرا اضطراب اضافی به‌جامعه‌تحمیل نکنیم تا لااقل سیستم ایمنی خود را به علت اضطراب، تضعیف نکرده باشیم.

اضطراب کمبود

موضوعی دیگر که آن‌هم فضای جامعه را درگیر خودش کرده، بحث کمبود ماسک و ژل‌های ضدعفونی‌کننده است. قطعاً چنین اخباری در ایجاد اضطراب و همه‌گیر شدن آن نقش دارند. فکر کنید خبر بدهند قرار است سیل بیاید و اقلام ضروری و مایحتاج روزانه در شهر موجود نیست، این خبر حتی از اتفاقی که قرار است،

حرف آخر

■ زهراسادات صفوی

کاش روسیاه نشویم

سرگردان بین اتاق نشیمن و آشپزخانه راه می‌روم. مثلاً دارم ریخت‌وپاش‌های ناشی از بی‌حوصلگی چند روزهام را جمع می‌کنم اما از آن وقت‌هایی است که خودم هم نمی‌دانم چکار می‌کنم. دست‌هایم مشغول کاری دیگر نند و ذهنم در زمان و مکانی دورتر از خانه؛ در بیش از ۱۰ داروخانه‌ای که امروز به آنها سر زدم و سراغ ماسک و ژل ضدعفونی‌کننده دست را گرفتم و به در بسته خوردم. در بعضی داروخانه‌ها جوابم سر تکان دادن متصدی ماسک به صورت و نگاه اسفبارش بود. بعضی هم به خودشان زحمت توضیح می‌دادند که همه ماسک‌هایشان تمام شده و هیچ جای‌پیدانمی‌کنند که بیاورند و بفروشند. بعضی هم با زدن برگه «ماسک و ژل ضدعفونی موجود نیست» روی در، خیال خودشان را راحت کرده بودند. در خانم‌ام و دلم پیش تمام آنهایی که مثل من عزیز بیماری با خطر ابتلا و خطر بالا دارند و هیچ راه و دستاویزی ندارند که به آن متوسل شوند و وسایل پیشگیری را برایش تهیه کنند. پیش تمام آنهایی که ترسیده‌اند و خبرهای ضدو نقیض و بالا رفتن آمارها دل در دلشان باقی نگذاشته.

می‌دانم شاید گره کار در مسائلی مثل پیش‌بینی‌نشدن این روزها و دیر جنیندن مسوولان هم باشد اما اشکم وقتی درمی‌آید که یاد می‌افتم در خیرها خواندم آدم‌هایی از جنس خودمان، لوازمی را احتکار کرده‌اند. احساس استیصال و درد می‌کنم وقتی حقیقت بی‌رحمی آدم‌ها با زهم در صورتم کوبیده می‌شود. وقتی یاد می‌آید در زمان جنگ جهانی اول، میلیون‌ها ایرانی قتل‌عام اثر وبا، قحطی، آنفلوآنزای اسپانیایی و تهاجم قوای مهاجم انگلیس جان‌نن دادند، بازاریانی که کندم را احتکار و به آن‌شن اضافه کردند هم مقصر بودند.

این روزها تمام می‌شود، مثل تمام روزهای سخت شیوع بیماری‌های سخت که درباره‌شان در تاریخ خوانده‌ایم. چه بیچاره‌ایم اگر از دریغ کردن و فراموشی انسانیت شرممان نیاید و روسیاهی برایمان بماند. کاش آیندگان درباره این روزهایمان جز خوبی نخوانند. ■

ستون آخر

آقا بابک یک جوان ۲۳ ساله است و تا چندی پیش مثل همه جوان‌ها زندگی می‌کرد. نمی‌گویم کاملا بی‌دغدغه اما دغدغه‌هایش هم از جنس دغدغه‌های معمولی بود. او مدتی است دچار عفونت قارچی ریه شده و این بیماری آزارش می‌دهد. حالا دغدغه‌هایش دیگر معمولی نیست. آقا بابک به دارویی نیاز دارد که هر شیشه آن نزدیک به ۳ میلیون تومان قیمت دارد و باید هر هفته این شربت را مصرف کند، در حالی که پدرش کارگر ساده‌ای است که درآمد چندانی ندارد.

خانواده آقا بابک این روزها در دریای استیصال دست و پا می‌زنند. پدر و مادرش نمی‌توانند شاهد رنج پسر جوانشان باشند و حالا به کمک من و تو نیاز دارند. یک دست صدا ندارد اما می‌توانیم با هر میزان کمکی که از دستمان برمی‌آید، به آنها کمک کنیم. برای این کار می‌توانید کمک نقدی خود را به کارت بانک پارسیان یا شماره ۰۷۵۶-۰۸۰۱-۰۶۱۰-۰۶۲۲۱ به نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا واریز کنید و با شماره تلفن ۷۵۹۸۳۰۰۰ (داخلی ۲) یا شماره همراه ۰۹۱۹۸۰۱۲۶۷۷ تماس بگیرید. این بیمار با کد ۲۴۹۲۵ در موسسه امدادگران عاشورا شناخته می‌شود. ■

دوست گرامی!

شما می‌توانید آثار خود را در قالب عکس، نقاشی، داستان، شعر، خاطره و... با موضوع سلامت، معنویت و نیکوکاری حداکثر در ۵۰۰ کلمه به نشانی اینترنتی: www.salamat.ir مربوط به صفحه آخر ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.

شاید کرونا خفت کند آنها را! ♦♦♦ لازم شده واکسینه کنم این دل را خالی ز غم و کینه کنم این دل را باید پس از این فرارِ معکوس کنم جای رؤسا تکیه به ویروس کنم مایوس از آینده‌ام و می‌خواهم هرکس کرونا گرفته را بوس کنم! شروین سلیمان‌ی ♦♦♦ دستان پر از محبت ما را کشت آغوش پر از حرارتت ما را کشت این ها به کنار، چشم بادامی من تست کرونا ی مثبتت ما را کشت! سعید بیابانکی ♦♦♦ دیربست اسیر زور یا تویریم...! باموشک و سیل و زلزله... درگیریم زحمت به خودت نده کرونا زیرا تا سال هزار و چارصد می‌میریم...! سید محمدحسینی ■