

## بسمه تعالی

همه ادیان الهی انسان ها را تشویق به تعقل و تفکر در باره خلقت خود و دیگر مخلوقات خداوند کرده اند . انسان بعنوان خلیفه خدا بر روی زمین و داشتن فطرت الهی که در وجودش به امانت سپرده شده است مسئولیت بزرگی در قبال خداوند ،جامعه و خودش دارد. لذا افرادی که با آگاهی و پیروی از سنت های الهی زندگی می کنند ،همواره سعادت مند و روزگار خوشی را داشته و خواهند داشت. یکی از سنت های الهی کرامت انسانی است که این کرامت در سایه استقلال ، تسلیم و بندگی حضرت حق و عدم وابستگی به مظاهر مادی ، محقق می شود. از مهمترین و اساسی ترین نیاز انسان ها برای کسب این استقلال و آزادی ، داشتن سلامتی کامل است .

جهت تأمین سلامتی نیاز به آگاهی و دانستن مواردی هستیم که عمل کردن به آن ها باعث افزایش سطح سلامتی ، نشاط و شادابی می شود. بعنوان مثال از مواردی که موجب افزایش سطح سلامتی می شود عدم مصرف دخانیات ، کنترل وزن ، دوری از استرس و یا آشنا بودن با ساز و کار های کنترل آن ، نخوردن مواد پرچرب خصوصاً "سوسیس ، کالباس ، تنقلاتی مثل چیپس ، پفک یا نوشابه های گازدار - که همه آن ها با توسعه زندگی شهر نشینی و تبلیغ فرهنگ مصرف به مقدار زیادی در خانه های جوامع شهری نمود دارد. خوردن سبزی و میوه جات ، پرهیز از پر خوری و اضافه وزن ، داشتن فعالیت بدنی مناسب و آمادگی جسمانی از جمله رفتارهای خوبی است که موجب بالا رفتن سطح سلامتی و شادابی افراد جامعه می شود.

با توجه به اهمیت فعالیت فیزیکی (تحرک بدنی) و نقش ورزش مناسب در سلامتی افراد و فوایدی که بر آن مترتب است، مطالب زیر را به آگاهی می رساند:

- انجام ورزش منظم، باعث کاهش فشار خون متوسط افراد می شود که تحقیقات نشان داده است در بیمارانی که دچار فشار خون بالا هستند، اثرات مفید کاهنده آن بیشتر می باشد.
- انجام ورزش منظم، باعث کاهش چربی خون مضر می شود.
- میزان ابتلاء به مصرف دخانیات در افراد ورزشکار کمتر بوده و تحقیقات نشان داده اند که ورزش عاملی مؤثر در ترک دخانیات است. همچنین در صورت ترک مصرف دخانیات موارد عود و رجوع مجدد به مصرف سیگار و غیره در افراد ورزشکار کمتر دیده شده است .

- انجام ورزش منظم، باعث افزایش نوعی از مولکول های چربی خون می شود که برای کارکرد قلب و عروق مفید هستند.
  - ورزش با بیشتر کردن حساسیت غشاء سلول های عضلانی به انسولین باعث کاهش قندخون و کنترل بهتر بیماری دیابت یا بیماری قند می شود.
  - ورزش بعلت اثر ضد التهابی که بر دیواره عروق دارد، اثر ضد آترواسکلروزی داشته، به عبارتی یک عامل پیشگیری کننده از سکتته های قلبی و مغزی است.
  - ورزش از طریق افزایش میزان مصرف انرژی ذخیره شدن در بدن، موجب جلوگیری از افزایش وزن و باعث تناسب اندام می شود.
  - تحقیقات متعدد ثابت کرده است انجام ورزش منظم باعث کاهش ابتلاء به سرطان های سینه و رحم در خانم ها و هم چنین یکی از عوامل پیشگیری کننده در جهت کاهش سرطان های کولورکتال در دو جنس می باشد.
  - اشخاص تندرست بی حوصله و تنبل نبوده معمولاً "کارها را با دقت و حوصله بیشتری انجام می دهند.
  - اشخاص تندرست و دارای آمادگی جسمانی خوب، چون دارای سطح انرژی بالایی هستند در نتیجه دیرتر خسته شده و کارها را در مدت زمان کمتر و با شادابی بیشتری به اتمام می رسانند.
  - اشخاص تندرست بنا بر آن مثل حکمت آمیز که "عقل سالع در بدن سالم است"، در تنگناها و مشکلات پیش رو قدرت تحلیل و حل مسئله بهتری داشته و با مشکلات زندگی و ناملايمات راحت تر دست و پنجه نرم می کنند.
  - اشخاص تندرست به جهت تعادل سیستم های خودکار بدن (سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک) در مقابله با استرس های روحی و فشارهای روانی کمتر دچار عصبانیت می شوند و قادر به کنترل خود در مواقع اضطراری و بحرانی می باشند.
  - اشخاص تندرست تصور بهتری از زندگی داشته و معمولاً دیدشان نسبت به خود و جریان امور زندگی مثبت و واقع بینانه است. این افراد کمتر دچار تنش عصبی شده و دارای عضلات سالمی هستند و در نتیجه از دردهای عضلانی و خستگی متداول - که این روزها همراه افراد جوامع شهری است - در وجود آنها خبری نیست.
- طبق پیشنهاد کالج پزشکی ورزشی آمریکا حداقل فعالیت فیزیکی برای یک شخص سالم که تأمین کننده اثرات مفید ورزش باشد ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط در شبانه روز است. این مقدار تحرک بدنی معادل ۳۰ دقیقه راه رفتن با سرعت ۵ تا ۶ کیلومتر در ساعت است. این فعالیت فیزیکی باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می شود ولی تعداد و شدت تنفس آن قدر زیاد نیست که شخص نتواند صحبت کند. معادل این مقدار فعالیت یعنی در ۳ دفعه که هر بار ۱۰ دقیقه طول بکشد نیز اثرات مفید خود را خواهد داشت. ولی بطور کلی مقدار اثرات مفید ورزش رابطه مستقیمی با میزان فعالیت فیزیکی شخص در طول روز و یا در طول هفته دارد.

بطوری که هرچقدر انرژی مصرف شده در اثر ورزش بیشتر باشد، میزان ابتلاء به بیماری های قلبی عروقی نیز بیشتر کاهش می یابد. در تحقیقی که بر روی ۷۳۰۳ نفر از فارغ التحصیلان دانشگاه هاروارد انجام داده اند، افرادی که در هفته بیشتر از ۴۰۰۰ کیلوکالری در اثر فعالیت بدنی انرژی مصرف کرده بودند ۳۰ تا ۴۰ درصد در مقایسه با افرادی که کمتر از ۱۰۰۰ کیلو کالری انرژی مصرف کرده بودند، کاهش ابتلاء به بیماری های عروق قلبی را نشان داده اند. (Lee et al 2000)

مؤسسه کوپر طبق تحقیقاتی، میزان فعالیت فیزیکی مطلوب برای گروه های سنی مختلف را در قالب تعداد قدم هایی که اشخاص باید در طول یک روز بردارند ، به شرح زیر گزارش نموده است :

۱. افراد جوان سالم ۷۰۰۰ تا ۱۳۰۰۰ قدم در روز

۲. افراد مسن سالم ۶۰۰۰ تا ۸۵۰۰ قدم در روز

۳. افرادی که خواهان کاهش وزن هستند ۱۲۰۰۰ تا ۱۵۰۰۰ قدم در روز

۴. افرادی که دچار ناتوانی و یا بیماری های مزمن هستند ۳۵۰۰ تا ۵۵۰۰ قدم در روز

موارد ۳ و ۴ باید بر اساس شرایط جسمانی فرد و طبق نظر پزشک تجویز شود.

هر فرد با توجه به میزان فعالیت روزمره خود و مقایسه با ارقام ذکر شده در بالا، باید در فعالیت های روزانه خود تدبیری متناسب بکار بندد تا بر میزان تحرک بدنی خود افزوده و موجبات سلامتی و تندرستی خویش را فراهم سازد. از آنجائی که مقدار فعالیت بدنی بطور معمول نسبت مستقیم با اثرات مفید پیشگیری کننده و درمانی آن دارد، یعنی هرچقدر بیشتر باشد اثرات مطلوب آن نیز بیشتر خواهد بود، لازم است هر فرد میزان هر یک از فعالیت های روزانه خود را در طول روز نوشته و در پایان روز به جمع بندی میزان کل فعالیت فیزیکی انجام یافته مبادرت نماید. معادل سازی میزان انرژی مصرف شده یا فعالیت های انجام شده با تعداد قدم ها یا انرژی مصرف شده متعاقب قدم زدن تا حدی راهنمای خوبی برای فعالیت بدنی بیشتر و بیشتر می باشد.

فرد باید با انگیزه کافی، ارزیابی دقیق میزان فعالیت و افزایش تدریجی میزان آن (بطور معمول هر هفته یا هر دو هفته یک بار ۵ تا ۱۰ درصد بر حسب میزان شرایط فیزیکی بدنی و ظرفیت عملکردی خود بر میزان فعالیت خود بیافزاید) و همچنین حمایت، نظارت و تشویق خانواده و اطرافیان یکی از ارکان موفقیت در این اصلاح شیوه زندگی می باشد. عبارتی تحرک و فعالیت بدنی منظم می بایست جزء ضروری زندگی بوده و بعنوان یک ارزش و شیوه زندگی مطلوب تبلیغ و برای دیگر افراد خانواده و جامعه تبلیغ شود. این شیوه زندگی یعنی "حرکت برای سلامتی" سالم ترین، کم هزینه ترین و در دسترس ترین راه برای فراهم آوردن سلامتی، نشاط و

تندرستی برای خود و افراد خانواده و جامعه است .

**"مطمئن باشید ساده ترین، راحت ترین، ارزان ترین، و کم عارضه ترین راه برای تأمین سلامتی خود را انتخاب نموده اید".**

بمنظور رسیدن به مقادیر بالا از منظر تعداد قدم های بر داشته شده توسط فرد، توصیه های زیر را خیلی دقیق مطالعه نمائید و با عمل کردن به آن ها:

یکی از راه های معلوم کردن تعداد قدم ها استفاده از وسیله ای بنام پدومتر (pedometer) است. این دستگاه به اندازه یک صفحه ساعت و یا مقداری بزرگتر و با اندازه یک قطب نما بوده و در ناحیه جلوی شکم در بالای انتهای ران روی کمر بند قرار می گیرد (مانند قاب دستگاه تلفن همراه). با برداشتن یک قدم و بالا یا پایین رفتن از پله ها، حرکت پا به پاندولی که در دستگاه تعبیه شده نیرو وارد کرده و موجب حرکت پاندول شده و دستگاه یک شماره می اندازد. بطوری که در صورت وصل بودن به کمر، تعداد قدم های پیموده شده را در کل ثبت می کند و شخص در پایان روز از تعداد قدم های برداشته شده خود آگاه می شود . در صورت نداشتن پدومتری می توان میزان مسافت مشخصی توسط کیلومتر شمار ماشین، مثلاً " یک کیلومتر و یا یک مایل (۱۶۰۰ متر ) را اندازه گیری کرده و بعد تعداد قدم های طی شده در این مسافت را نیز اندازه گیری کنید . نوع دیگری از ارزیابی تعداد قدم ها ، شمارش آن ها در طول یک دقیقه می باشد که در ارزیابی شما برای تعیین میزان فعالیت فیزیکی خود می تواند سودمند باشد.

به نمونه ای از این اندازه گیری ها که توسط مؤسسه تحقیقاتی منزیس در استرالیا (Menzies Research Institute) منتشر گردیده توجه کنید:

راه رفتن -	نرم دویدن -	دویدن - ۱۶۰۰
۱۶۰۰ متر در ۱۵ دقیقه	۱۶۰۰ متر در ۱۰ دقیقه	متر در ۸ دقیقه
مردان ۱۸۷۴ قدم	۱۶۰۵ قدم	۱۳۰۶ قدم
زنان ۱۹۹۶ قدم	۱۶۶۲ قدم	۱۳۳۰ قدم

با توجه به جدول بالا هرچه سرعت حرکت فرد بیشتر باشد، در مسافت یکسان تعداد قدم های کمتری برای طی مسافت خواهد برداشت و این نکته از نظر میزان انرژی مصرف شده و فشاری که بر سیستم ماهیچه ای و قلبی - ریوی اعمال می شود، قابل ملاحظه و دقت می باشد.

ضمن افزایش فعالیت بدنی و داشتن رژیم غذایی سالم و داشتن مهارت های لازم جهت کنترل استرس و شیوه زندگی سالم ، سلامتی خود را تضمین نمایید. هر شخص ابتدا باید بر اساس توانمندی ، وزن ، قدرت عضلانی و شرایط فیزیکی خود به تدریج بر میزان توانایی خود در راه رفتن بیافزاید تا حدی که به مقادیر ذکر شده در قبل نزدیک شود .بعنوان نمونه شما می توانید از مثال زیر الگو بر داری کنید.

هدف انجام ۱۰۰۰۰ قدم در طول یک شبانه روز است .پس لازم است شرایط اجراء و عملی شدن آن را مهیا کنیم . با توجه به موقعیت های مختلف در محیط منزل ، محیط کار، در مسافرت درون شهری یا بیرون شهری ،در هنگام تفریح یا اوقات فراغت عمل کردن به توصیه های زیر می تواند در رسیدن به این هدف کمک کننده بوده و الگویی برای همه ما در شیوه زندگی سالم باشد:

### هنگام حمل و نقل در شهر یا بیرون شهر

- حتی المقدور از وسایل نقلیه عمومی استفاده نمایید.
- در ایستگاه های مترو و یا انتقال در طبقات از پله برقی یا آسانسور استفاده نکنید . یکی از تصورات غلط متداول نزد مردم این است که بالا و پایین رفتن از پله ها را برای زانوهای زیان بار می دانند . این مسئله در افراد دچار سائیدگی مفاصل درست است ولی در افراد سالم با فشارهای وارد بر اندام تحتانی بعلت تحمل وزن در موقعیت های مختلف و فشار بر مایع سینوویال موجود در مفصل ، موجب تغذیه بهتر سطوح مفصلی در مفاصل می شود . همچنین تقویت عضلات اطراف مفصل موجب استحکام سطوح مفصلی در مجاورت یکدیگر و باعث جلوگیری از سایش و فرسودگی زود هنگام آنها ودر نتیجه موجب پیشگیری از آرتروز می شود.
- جهت رسیدن به مقصد زودتر از منزل یا مبدأ حرکت نموده یک تا دو ایستگاه قبل یا بعد از ایستگاه هدف پیاده شوید تا این مسافت را با قدم زدن و پیاده روی طی کنید .
- تعداد قدم های خود و میزان مسافت طی شده در یک دقیقه را بدانید و در مسافت های کوتاه با پیاده روی طی مسیر نموده، هرگز از وسایل نقلیه استفاده نکنید.

### هنگام حضور در محیط کار

- هنگام تردد جهت دیدار همکاران از مسیرهای طولانی تر رفت و آمد کنید .
- وقت ناهار یا زمان برگشتن به خانه ،بهترین فرصت برای پیاده روی یک فرد پشت میز نشین است .عدم استفاده از آسانسور و پله برقی برای افراد سالم یک ضرورت و یک رفتار بهداشتی درمانی پسندیده برای همه افراد جامعه شهری است.

- حرکات تکراری را حتی المقدور کمتر انجام داده چون می تواند استرس زا و آزار دهنده باشد. در صورتی که ناچار به انجام آنها هستید سعی کنید با مدیریت کردن شرایط و موقعیت فیزیکی میز و صندلی ، حرکات مختلف را ، در طول ساعات کاری داشته باشید تا بدین وسیله از آسیب رسانی حرکات تکراری در امان باشید. (انتخاب مکان مناسب برای دستگاه تلفن )
- جهت رفتن به آبدارخانه و یا استفاده از سرویس های بهداشتی طولانی ترین راه را انتخاب کنید.

### هنگام انجام فعالیت های روزمره

- برای خرید مایحتاج زندگی سعی کنید حتی المقدور از وسیله نقلیه استفاده نکنید و در صورت استفاده از وسیله نقلیه ماشین را با فاصله دورتری از محل خرید پارک کنید.
- در هنگام خرید از میادین تره بار یا فروشگاه های بزرگ قبل از خرید و انتخاب نوع کالا از سایر غرفه ها و یا دیگر نقاط فروشگاه دیدن فرمایید.
- هنگام مکالمه با تلفن همراه (موبایل) قدم بزنید .
- از انجام بازی های کامپیوتری و تماشای تلویزیون بیش از ۲ ساعت در شبانه روز جلوگیری بعمل آورده ، خود و فرزندانتان را به فعالیت فیزیکی و تفریحات توأم با حرکات بدنی بیشتر متمایل و تشویق کنید.
- با فرزندانتان جهت برخورداری از فضای طبیعت به پارک ها و مناطق سرسبز رفته ، در حالی که فرزندتان از وسایل بازی در پارک استفاده می کند ، شما هم در حوالی و اطراف او پیاده روی و مشغول قدم زدن باشید .
- هنگامی که در ایستگاه منتظر اتوبوس و یا منتظر آمدن سرویس هستید، مبادرت به انجام قدم زدن فرمایید.
- در فصل تابستان یکی از نشاط بخش ترین ورزش ها شنا می باشد. در صورت امکان برای خود و فرزندانتان تسهیلات امکان حضور در استخرها را فراهم آورید. میزان فعالیت فیزیکی و اثرات مثبتی که بر سیستم قلب و عروق و دستگاه تنفس ایجاد می کند خصوصا" برای افرادی که مبتلا به درد زانوی ناشی از آرتروز و یا کمردرد می باشند، غیر قابل انکار است.
- گاهی اوقات بجای استفاده از جاروی برقی از جاروی دستی برای نظافت منزل استفاده کنید.
- حداقل سه روز در هفته اقدام به ورزش هایی نمایید که باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شما به اندازه ۱/۵ برابر حالت زمان استراحت شود.

شیوه درست زندگی از منظر فعالیت فیزیکی ، عمل نمودن به این توصیه ها در زندگی روزمره است.

"بائسد كه با افزودن تحرک در زندگی روزمره و اجتناب از خمودگی و کسلی، جامعه ای فعال و پویا، پرنشاط، با موفقیت پله های رشد و کمال را طی نموده، الگویی برای دیگر مردمان باشیم. انشاءالله"

---

#### منابع

- "آمادگی جسمانی گامی برای سلامتی" ترجمه بهروز زاله دوست ناشر اداره کل تربیت بدنی و تفریحات سالم بنیاد
- "Steps to Better Health" booklet. The cooper institute . dallas, denver(2005)
- "Steps to Better Health" booklet. Menzies Research Institute of Australia
- Exercise Prescription(ELSEVIER – 2006)