

قلب سالم با رژیم سالم

به‌طورکلی، عوامل بیماری‌های قلبی دو دسته هستند. دسته اول، عوامل قابل اصلاح و دسته دیگر، عوامل غیرقابل اصلاح که بروز آنها دست شخص نیست و فرد در آن نقشی ندارد. یکی از این عوامل غیرقابل اصلاح، سن است که ما نمی‌توانیم مانع بالا رفتن آن شویم.

مورد دیگر، جنسیت است که براساس تجربه، بیماری‌های قلبی در مردان بیشتر از زنان بروز پیدا می‌کند. سابقه خانوادگی و ژنتیک هم ازجمله عوامل غیرقابل اصلاح در روند بیماری‌های قلبی است. اما خوب است بدانیم که ما می‌توانیم در عوامل قابل اصلاح، نقشی مؤثر داشته باشیم و از بروز بیماری‌های قلبی تا جای ممکن جلوگیری کنیم. فعالیت بدنی، پرهیز از دخانیات و از همه مهم‌تر، تغذیه مناسب ازجمله این عوامل است. اما تغذیه پیشگیرانه در بروز بیماری‌های قلبی و حتی کنترل آن، چه ویژگی‌هایی دارد؟

نکته مهم در تغذیه این است که انرژی موجود در غذا باید متناسب با نیاز بدن ما باشد؛ موضوعی که با در نظر گرفتن وزن‌مان مشخص می‌شود. به عبارت دیگر، اگر وزن‌مان در محدوده سالم است، بدین معناست که انرژی کافی و به‌اندازه‌ای از مواد غذایی دریافت می‌کنیم و اگر چنین نیست، نشان‌دهنده این است که تغذیه سالم و درستی را دنبال نکرده‌ایم.

اما منظور از مصرف غذاهای کم‌کالری و مغذی چیست؟ نمونه‌ای از این نوع غذاها، سبزیجات هستند که با وجود کالری کم، مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند. البته در این میان نباید فراموش کرد که اگر داروهای رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنیم، باید از مصرف بیش از حد سیر و پیاز که خاصیت ضد لخته و رقیق‌کننده دارند، پرهیز نماییم تا داخل دارویی رخ ندهد. نکته بعدی در کنار مصرف سبزیجات، توجه به میوه‌هاست. میوه‌ها با داشتن رنگ‌های مختلف، آنتی‌اکسیدان قابل‌توجهی را به بدن می‌رسانند. مثلاً طالبی سبز، پرتقال نارنجی‌رنگ و ... هرکدام با ترکیبات شیمیایی طبیعی خود، می‌توانند سلامت بخش قلب انسان باشند.

در سفره غذایی افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، ما بر نان و غلات سبوس‌دار که فیبر قابل‌توجهی دارند تاکید داریم؛ چراکه بیماران قلبی باید به اندازه کافی فیبر دریافت کنند تا چربی خون‌شان کاهش پیدا کند. یعنی به‌جای برنج سفید، از برنج قهوه‌ای و به‌جای نان لواش، نان سنگک یا بربری مصرف کنند.

در این میان، چنین افرادی نباید از مصرف ماهی که منبع بسیار خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ است غافل شوند؛ زیرا این ماده غذایی می‌تواند مانند آسپرین عمل کرده و به کاهش لخته‌شدن خون کمک‌کند.

درنهایت هم فراموش نکنیم که مصرف روغن سالم، ازجمله روغن‌ریتن و روغن‌کانولا، باید جایگزین مصرف روغن‌های معمولی در رژیم غذایی افراد باشد؛ البته که زیاده‌روی درباره مصرف این روغن‌ها که منبع امگا ۳ و امگا ۹ هستند هم توصیه نمی‌شود.

۴ ماده غذایی مفید برای سلامت قلب

شکلات تلخ حجم بالایی از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند فلاونویدها را دارد که با کاهش التهاب، به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند.



شکلات تلخ

مصرف پروتئین‌های کم‌چرب مانند گوشت ماهی، به‌دلیل دارا بودن اسید چرب امگا۳، برای پیشگیری از آرتیژی و بیماری‌های قلبی مفید است.



سبزیجات

در رژیم غذایی خود از سبزی‌های سبز و برگ‌دار استفاده کنید، چراکه سرشار از مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان هستند.



آجیل

مقدار کلسترول بد در آجیل‌ها کم است و به‌دلیل کاهش فشارخون، یک خوراکی مفید برای قلب به حساب می‌آید.

قلب بدون نشانه می‌ایستد!

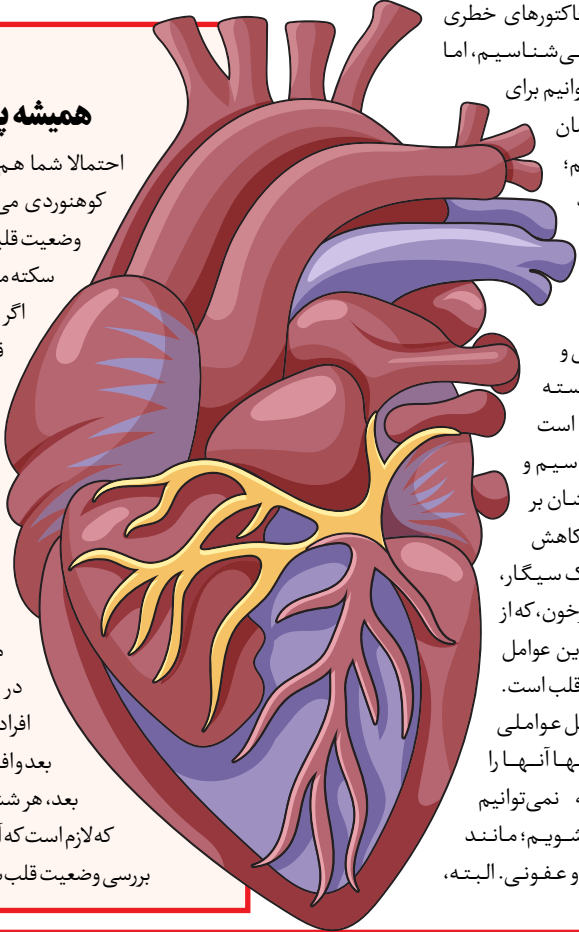
انجام معاینه منظم، تنها راه جلوگیری از بروز ناگهانی بیماری‌های قلبی است

❗ ناگهان سکنه!

نه همیشه اما در برخی موارد، علت‌هایی وجود دارند که در بی‌علامت بودن بیماری‌های قلبی نقشی جدی را ایفا می‌کنند و باعث می‌شوند این وضعیت بیشتر از هر وقت دیگر بروز پیدا کند. ابتلا به دیابت، فشارخون، مصرف مواد مخدر، مسکن‌ها و... ازجمله این عوامل در پنهان شدن علائم قلبی است؛ موضوعی که دکتر متین هم آن را تایید می‌کند و ادامه می‌دهد: «در افرادی که چنین شرایطی دارند، علائم حاد بیماری شدید قلبی، ممکن است با ظاهری بسیار خفیف بروز پیدا کند و یا حتی هیچ علامتی وجود نداشته باشد. به همین دلیل است که ما در چنین مواقعی، هیچ چاره‌ای جز معاینه و پیشگیری برای آگاه‌شدن از بیماری قلبی و جلوگیری از بروز نوع شدید بیماری و سکنه نداریم.»
درواقع دکتر متین معتقد است که بعد از عبور از سن مشخص در آقایان و خانم‌ها، همه افرادی که فاکتورهای خطر، مانند سابقه بیماری‌های قلبی در خانواده، چربی خون، فشارخون، مصرف سیگار و... را دارند باید برای آگاهی از وضعیت قلبی‌شان مراجعه منظم و مکرر به متخصص داشته باشند؛ «در بیماران قلبی، هدف ما حفظ بافت و عضله قلب است؛ چراکه وقتی عضله این ارگان حیاتی از بین برود بازگشت آن با روش‌هایی صورت می‌گیرد، اما در خیلی موارد، امکان‌پذیر نیست؛ پس لازم است که پیش از رسیدن به این مرحله از خطر، از وقوع آن جلوگیری کنیم.»

❗ بیماری‌ساز یا پوشاننده بیماری؟

فرید متین، از چند دسته از فاکتورهای خطر برای بیماری‌های قلبی‌نام می‌برد: «فاکتورهای خطر به سه دسته تقسیم می‌شوند. دسته اول شامل فاکتورهای خطری است که آنها را می‌شناسیم، اما درحال حاضر نمی‌توانیم برای کاهش یا کنترل‌شان اقدامی انجام دهیم؛ مانند جنسیت مرد در ابتلا به گرفتگی عروق قلب، عوامل ژنتیکی، سابقه خانوادگی و موارد مشابه. دسته دوم شامل عواملی است که آنها را می‌شناسیم و می‌توانیم تأثیرشان بر سلامت قلب‌مان را کاهش دهیم؛ مانند ترک سیگار، کنترل دیابت و فشارخون، که از مهم‌ترین عوامل گرفتگی عروق کرونر قلب است. دسته سوم شامل عواملی است که نه‌تنها آنها را می‌شناسیم، بلکه نمی‌توانیم مانع بروزشان شویم؛ مانند عوامل ویروسی و عفونی، البته،



برش

همیشه پیشگیری بهتر از درمان است

احتمالا شما هم کم نشنیده‌اید؛ این‌که می‌گویند فلانی تا دیروز کوهنوردی می‌کرد و دیشب خوابید و از جایش بلند نشد! اما در وضعیت قلبی چنین فردی چه اتفاقی می‌افتد که به‌طور ناگهانی سکنه می‌کند؛ «چنین افرادی ظاهری سالم دارند، اما احتمالاً اگر معاینه‌ای انجام می‌دادند، با وضعیت نامناسبی در قلب خود مواجه می‌شدند. درواقع، این دسته کسانی هستند که برای مدت‌ها بیماری را با خود حمل می‌کنند، اما علائم ظاهری ندارند و به همین دلیل به پزشک مراجعه نکرده و معاینه انجام نداده‌اند.»
این موارد را دکتر متین بیان می‌کند و معتقد است که اهمیت معاینه و پیشگیری از بیماری‌های قلبی راه به‌مانشان می‌دهد. معاینه‌ای که فرد را از وضعیت قلبی‌اش آگاه می‌سازد و از پیشرفت بیماری به مراحل بعدی جلوگیری می‌کند. «زمان معاینه منظم در افراد مختلف، متفاوت است؛ چنان‌که بهتر است افرادی که برخی از فاکتورهای خطر را دارند، از ۴۰ سالگی به بعد و افراد بدون داشتن زمینه‌های خطر، از ۴۰ تا ۴۵ سالگی به بعد، هر شش‌ماه یکبار معاینه شوند.»
دکتر متین اضافه می‌کند که لازم است که آقایان درصد بیشتری نسبت به خانم‌ها، این معاینه و بررسی وضعیت قلب‌شان را جدی بگیرند.

۷	۲	۸	۳	۴	۹	۶	۵	۱	۵	۸	۲	۳	۴	۶	۷	۱	۹
۹	۱	۳	۲	۵	۴	۸	۷		۳	۷	۱	۸	۲	۴	۵	۳	
۶	۴	۵	۸	۶	۱	۳	۹	۷	۹	۴	۱	۷	۵	۲	۸	۶	۳
۸	۹	۶	۱	۲	۳	۷	۴	۵	۲	۶	۳	۴	۸	۷	۹	۵	۱
۳	۷	۱	۵	۸	۴	۲	۶	۹	۷	۱	۵	۲	۶	۹	۳	۸	۴
۴	۵	۲	۷	۹	۶	۱	۳	۸	۸	۹	۴	۵	۳	۱	۶	۷	۲
۲	۳	۹	۴	۵	۷	۸	۱	۶	۳	۲	۷	۴	۵	۹	۶	۳	۱
۱	۶	۷	۹	۳	۸	۵	۲	۴	۶	۸	۹	۱	۳	۷	۸	۲	۴
۵	۸	۴	۶	۱	۲	۹	۷	۳	۴	۵	۱	۶	۲	۸	۱	۹	۵

حل سودوکو ۴۸۶۰

۹	۶	۲	۳	۱	۸	۴	۵	۷	۱	۳	۲	۷	۴	۵	۹	۶	۱
۷	۵	۳	۹	۲	۴	۱	۶	۸	۵	۹	۴	۲	۷	۳	۸	۴	۵
۱	۴	۸	۶	۷	۵	۳	۹	۲	۸	۷	۵	۱	۴	۶	۷	۳	۸
۳	۷	۹	۱	۵	۲	۸	۴	۶	۳	۱	۶	۸	۷	۴	۵	۲	۷
۸	۲	۵	۴	۹	۶	۷	۳	۱	۹	۶	۱	۵	۷	۴	۸	۲	۳
۶	۱	۴	۸	۳	۷	۵	۲	۹	۴	۸	۳	۱	۹	۷	۶	۵	۴
۵	۹	۷	۲	۴	۱	۶	۸	۳	۶	۳	۲	۵	۷	۱	۸	۹	۴
۲	۸	۱	۵	۶	۳	۹	۷	۴	۱	۵	۹	۶	۲	۸	۳	۴	۷
۴	۳	۶	۷	۸	۹	۲	۱	۵	۷	۴	۸	۱	۹	۳	۵	۶	۲

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۸۶۱

	۸		۹	۷		۶											
۲		۷		۸		۴		۹									
	۹					۳											
۷								۴									
	۱					۹											
۶								۲									
	۷								۷								
۹		۲		۳					۵		۱						
	۳		۲		۶						۴						

				۵													
				۶		۹											
				۸													

	۹		۲		۶					۸							
۵		۶			۱				۱		۷						
	۴								۹								
۲								۳									
	۶							۴									
۸								۱									
	۲							۵									
۴		۳			۷			۹		۲							
	۱			۹		۴		۸									

	۲		۴		۶												
۵		۹			۷												
	۷																
۶								۵									
	۴				۳												
۳								۷									
	۶				۹												
	۲		۴		۸			۵		۳							
	۳			۲		۹		۶									

بانک پارسیان در مسیر توسعه عدالت اجتماعی

اعطای ۷۱ هزار میلیارد ریال تسهیلات قرض الحسنه به نیازمندان در سال ۱۴۰۳

این راستا، طی مدت یادشده، این بانک بیش از ۲.۷۱۶ میلیارد ریال وام قرض‌الحسنه برای تعمیر و ودیعه مسکن به نیازمندان پرداخت کرده است. این بانک در حمایت از خانواده معزز شهدا و ایثارگران، طی سال گذشته مبلغ ۷۶۰ میلیارد ریال تسهیلات خرید خودرو داخلی به متقاضیان ارائه کرده است.



بانک پارسیان

❗ اشتغال‌زایی

در راستای توسعه عدالت اجتماعی و ارتقای رفاه و امنیت اقتصادی اقشار مختلف جامعه، این بانک همچنین در سال گذشته، ۲۶.۲۷۰ میلیارد ریال تسهیلات اشتغال‌زایی به ۲۰,۸۰۵ نفر از مشمولان طرح اشتغال‌زایی اجتماع‌محور بنیاد برکت و مددجویان کمیته امداد امام خمینی (ره) ارائه کرده است.

❗ تأمین مسکن برای نیازمندان

سیاست‌های حمایتی بانک پارسیان شامل تأمین مسکن برای نیازمندان و محرومان نیز می‌شود. در

بانک پارسیان در راستای عمل به تعهدات و تکالیف قانونی خود طی سال ۱۴۰۳، مبلغ ۷۱ هزار میلیارد ریال تسهیلات قرض الحسنه در بخش‌های ازدواج، فرزندآوری، اشتغال‌زایی، مسکن محرومان و رفع احتیاجات ضروری از طریق صندوق قرض‌الحسنه، به متقاضیان و نیازمندان پرداخت کرده است.

❗ حمایت از جوانان و تشکیل خانواده

این بانک با ایجاد و تقویت صندوق قرض‌الحسنه، به دنبال بهبود شرایط معیشتی و اقتصادی جامعه و اجرای مسئولیت‌های اجتماعی خود است و به‌عنوان یکی از بانک‌های پیشرو در پرداخت تسهیلات ازدواج و فرزندآوری، در سال ۱۴۰۳، موفق به پرداخت بیش از ۲۰ هزار و ۵۵۴ میلیارد ریال تسهیلات ازدواج شده که به حمایت ۶۲۰۵ هزار جوان ایرانی برای تشکیل خانواده و آغاز زندگی مشترک منجر شده است.

علاوه بر این، بانک پارسیان در راستای اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت و کاهش دغدغه‌های معیشتی خانواده‌ها در حوزه فرزند آوری، تعداد ۸.۹۷۲ فقره وام فرزند آوری به مبلغ ۶۰,۸۶۶ میلیارد ریال پرداخت کرده است.