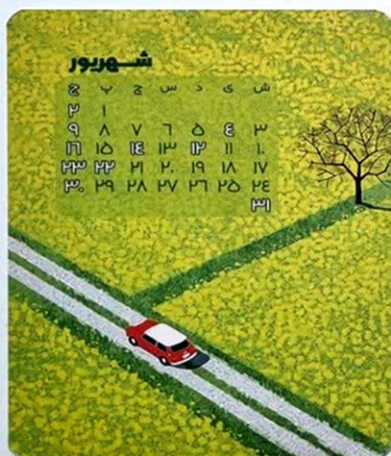


تقویم هفته





« ۴ مهر ماه روز سرباز »

روز سرباز در تقویم رسمی جمهوری اسلامی ایران برابر با ۴ مهرماه نامگذاری شده است. این روز فرصتی ارزشمند برای تجلیل از جایگاه سربازان، قدردانی از تلاش‌های آنان و توجه به نقش کلیدی جوانانی است که با حضور در پادگان‌ها و یگان‌های نظامی، حافظان واقعی امنیت و آرامش کشور هستند. انتخاب روز سرباز با هدف قدردانی از جوانان سرباز صورت گرفت؛ چرا که بخش مهمی از توان دفاعی و امنیتی کشور توسط این نیروهای وظیفه تأمین می‌شود. این روز یادآور آن است که امنیت پایدار ایران اسلامی، مرهون تلاش‌های شبانه‌روزی سربازانی است که در سراسر کشور به خدمت مشغولند. گرچه روز سرباز فرصتی برای تجلیل است، اما نمی‌توان از مشکلات این دوران غافل شد. دوری از خانواده، محدودیت‌های مالی، فشارهای جسمی و روانی، شرایط سخت آب‌وهوایی در برخی مناطق و همچنین دغدغه آینده شغلی، از جمله مسائلی است که بسیاری از سربازان با آن مواجه می‌شوند. طرح این چالش‌ها در چنین روزی می‌تواند به بهبود شرایط و افزایش حمایت‌های اجتماعی از سربازان منجر شود. فرهنگ ایرانی سرشار از احترام به ایثارگران است و روز سرباز به‌نوعی ادامه همین سنت دیرینه است. در ادبیات و تاریخ ما، همواره از کسانی که برای دفاع از وطن قدم جلو گذاشته‌اند، با عزت و احترام یاد شده است. امروز نیز سربازان همان نقش تاریخی را بر دوش می‌کشند. در بسیاری از خانواده‌ها، دوران سربازی فرزندان

به عنوان یک خاطره مشترک و پر از درس زندگی ثبت می شود. یکی از ابعاد مهم روز سرباز توجه به خانواده هاست. خانواده ها نقش بزرگی در کاهش فشارهای روحی فرزندان خود دارند. حمایت عاطفی، تماس های منظم و یادآوری ارزش خدمت فرزندشان می تواند دوران سربازی را برای جوانان قابل تحمل تر کند. در حقیقت، خانواده و سرباز دو بال یک پرواز هستند که امنیت کشور را تضمین می کنند.



« ۴ مهر ماه روز جهانی بهداشت محیط (۲۶ سپتامبر) »

روز جهانی بهداشت محیط (World Environmental Health Day) هر ساله در تاریخ ۲۶ سپتامبر برگزار می شود. در سال ۱۴۰۵، این روز با ۴ مهرماه مطابقت دارد. این روز توسط «انجمن جهانی بهداشت محیط (IFEH)» بنیان گذاری شده است تا آگاهی ها را نسبت به نقش بهداشت محیط در سلامت انسان ها افزایش دهد. موضوعات اصلی این روز معمولاً شامل موارد زیر است:

کیفیت هوا و آب : تأثیر آلودگی ها بر سلامت عمومی.

تغییرات اقلیمی : چگونگی تأثیر گرمایش زمین بر بیماری های واگیردار و غیرواگیر.

مدیریت پسماند : تأثیر زباله‌های صنعتی و خانگی بر سلامت محیط زیست.

ایمنی مواد شیمیایی : کنترل مواد سمی در محیط زندگی و کار.

« سلامت انسان و سلامت محیط زیست، دو روی یک سکه هستند؛ پایداری یکی، در گرو صیانت از دیگری است.» در سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، ما بر این باوریم که حفظ سلامت محیط زیست، به‌ویژه در مناطق عملیاتی و حوزه‌های حساس صنعتی، نه تنها یک ضرورت زیست‌محیطی، بلکه یک وظیفه اخلاقی و راهبردی در راستای صیانت از سلامت کارکنان و جامعه است.



« ۵ مهر ماه شکست حصر آبادان در عملیات ثامن الائمه (ع) »

در پی دستور امام (س) یکی از ۴ عملیات بزرگ و برجسته تاریخ دفاع مقدس رقم خورد که به عنوان یک نقطه عطف در انتقال راهبرد جنگ از آن یاد می شود. پس از تجاوز عراق در ۳۱ شهریور ۱۳۵۹ و اشغال سریع بخشهایی از خاک ایران، خرمشهر مهمترین شهر بندری ایران پس از ۴۰ روز مقاومت دلیرانه، به دست دشمن افتاد. پس از سقوط خرمشهر،

دشمن تلاش کرد تا از طریق شرق کارون و شمال بهمنشیر، آبادان را نیز اشغال کند که با این وضعیت آبادان در یک محاصره ۳۳۰ درجه ای قرار می گرفت.

چهاردهم آبان ماه ۱۳۵۹ زمانی که فرمان امام خمینی (س) مبنی بر اینکه «حصر آبادان باید شکسته شود» خطاب به نیروهای مسلح صادر شد، کمتر از یک هفته از تلاش نیروهای عراقی برای تصرف آبادان می گذشت.

امام خمینی (س) در سخنان خود در حسینیه جماران در جمع واعظان و خطیبان مذهبی در آستانه ماه محرم، بیان فرمودند: «من منتظرم که این حصر آبادان از بین برود. و [هشدار] می دهم به پاسداران، قوای انتظامی و فرماندهان قوای انتظامی که باید این حصر شکسته بشود؛ مسامحه نشود در آن، حتماً باید شکسته بشود. فکر این نباشند که ما اگر اینها هم آمدند، بیرونشان می کنیم. اگر اینها آمدند، خسارات بر ما وارد می کنند. نگذارند اینها بیایند در آبادان وارد بشوند. از خرمشهر اینها را بیرون بکنند. حال تهاجمی بگیرند.»

در واقع در پی دستور امام (ره) یکی از چهار عملیات بزرگ و برجسته تاریخ دفاع مقدس رقم خورد که به عنوان یک نقطه عطف در انتقال راهبرد جنگ از آن یاد می شود. به دنبال فرمان امام خمینی (س) طرحهای مشترک سپاه و ارتش برای شکست حصر آبادان شکل گرفت. ساعت یک بامداد روز پنجم مهر ۱۳۶۰ رزمندگان اسلام عملیاتی را با رمز «نصر من الله و فتح قریب» آغاز کردند که پس از دو روز به بار نشست و فرمان امام خمینی (س) مبنی بر ضرورت شکست حصر آبادان با موفقیت اجرا شد.

در پی عملیات موفقیت آمیز نیروهای ایرانی و شکسته شدن حصر آبادان امام خمینی (س) در پیامی خطاب به فرماندهان ارتش و سپاه، شکستن حصر آبادان را به آنها تبریک گفته و از ایشان تشکر کردند. متن پیام بنیانگذار جمهوری اسلامی به شرح ذیل است:

بسم الله الرحمن الرحيم

تیمسار سرتیپ فلاحی، تیمسار سرتیپ ظهیرنژاد، و جناب آقای محسن رضایی - ایدهم الله تعالی

تلگراف شما در خصوص فتح بزرگ که خداوند تعالی نصیب ارتش، نیروی هوایی و هوانیروز، سپاه پاسداران، بسیج، ژاندارمری، فداییان اسلام، و سایر نیروهای مردمی

فرموده و محاصره آبادان به طور کامل شکسته شده است واصل گردید. اینجانب این پیروزی بزرگ را به فرماندهان تمامی نیروهای مسلح و به سربازان ارجمند و سپاهیان نیرومند تبریک می گویم. و امید است این سرافرازیها را که برای اسلام و میهن فراهم می کنند منظور نظر مبارک ولیّ الله الاعظم، بقیه الله - ارواحنا له الفداء - باشد. و آخرین پیروزمندی را که بیرون راندن نیروهای متجاوز کافر از سرزمینهای میهنمان است، ملت شریف بزودی مشاهده کند. اینجانب به اسم ملت بزرگ ایران از رزمندگان دلیر ارتش و سپاه و دیگر قوای مسلح- ایدهم الله تعالی- تقدیر و تشکر می کنم. از خداوند متعال توفیق، نصرت و عظمت اسلام و مسلمین و بخصوص نیروهای مسلح اسلامی را خواستار است. والسلام علیکم.



« ۵ مهر ماه روز گردشگری (۲۷ سپتامبر) »

از سال ۱۹۸۰، سازمان جهانی گردشگری سازمان ملل متحد سالانه روز ۲۷ سپتامبر را به عنوان روز جهانی جهانگردی و گردشگری جشن می‌گیرد. این روز در تقویم شمسی برابر با ۵ یا ۶ مهر (سال کبیسه) است.

انتخاب و تصویب این روز نقطه عطفی در گردشگری جهانی محسوب می‌شود. هدف از گرامی داشت چنین روزی، بالا بردن سطح آگاهی در مورد نقش گردشگری در جامعه جهانی و نشان دادن چگونگی تاثیر گردشگری بر ارزش‌های اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی در سراسر جهان است.

تاریخچه ی جهانگردی را، می‌توان به گذشته های دور نسبت داد. چنان‌که در دوران پیش از اسلام، برخی از یونانیان و رومیان به ایران سفر می‌کردند. پاره ای از آنان چون "هردوت" و "گزنفون" سفرنامه هائی با موضوع دیدار از ایران نوشته اند. در دوران بعد از اسلام نیز، نخستین کسی که از مغرب زمین به ایران سفر کرد و سفرنامه هائی در این باره نوشت "بنیامین تودلای" اسپانیائی بود که در سال ۱۱۵۹م. به کشورهای مختلف از جمله ایران سفر کرده است.

انواع جهانگردی

جهانگردی بر حسب اغراضی که مردم به جهت آن سفر میکنند، دارای اقسام ذیل است: جهانگردی تفریحی؛ افراد یا دسته‌هایی را شامل می‌شود که با هدف تفریح، استراحت، گذراندن تعطیلات از سرزمین خود به سفر می‌روند.

جهانگردی درمانی؛ شامل افرادی می‌شود که برای استفاده از تغییرات آب و هوا، با هدف پزشکی و درمانی و استفاده از آبهای معدنی، اقدام به مسافرت می‌کنند.

جهانگردی فرهنگی؛ که در آن افراد برای آشنایی با فرهنگ و هنر و آداب و رسوم ملل مختلف، آثار تاریخی و مطالعه علمی، اقدام به سفر می‌کنند.

جهانگردی مذهبی؛ هدف از این نوع جهانگردی زیارت اماکن مقدسه، بازدید از اماکن مذهبی مثل مساجد و کلیساها و معابد قدیمی، شرکت در مراسم عبادی و... جهانگردی ورزشی؛ که هر نوع مسافرتی را که به منظور فعالیتهای ورزشی انجام می‌گیرد، شامل می‌شود؛ مانند کوهنوردی، شکار، شرکت در مسابقات و تماشای مسابقات و... جهانگردی تجاری؛ مثل مسافرتی‌هایی که افراد برای شرکت در بازارها و نمایشگاه‌های کالا و صنایع تأسیسات کارخانه‌ای و نظایر آن انجام می‌دهند.

جهانگردی سیاسی؛ مسافرت به منظور شرکت در جشن‌های بین‌المللی و مراسم خاص و کنگره‌ها و کنفرانسها را جهانگردی سیاسی می‌گویند.



« ۶ مهر ماه روز جهانی هاری (۲۸ سپتامبر) »

از سال ۲۰۰۷ میلادی روز ۲۸ سپتامبر، مصادف با ۶ مهر (سالروز درگذشت "لویی پاستور"، کاشف واکسن هاری) به نام روز جهانی هاری نامگذاری شده است.

هدف از نامگذاری روز هاری، ایجاد فرصتی برای آموزش و افزایش آگاهی کلیه افراد جامعه در خصوص بیماری هاری و جلب حمایت و مشارکت کلیه اقشار جامعه و همچنین ایجاد تعهد و هماهنگی در سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیر دولتی برای پیشگیری از حیوان‌گزیدگی، کنترل و حذف بیماری هاری در جوامع بشری است.

هر ساله به منظور ارتقا هماهنگی و هدفمند نمودن فعالیتهای مقابله با بیماری هاری و افزایش آگاهی عمومی، شعاری برای روز جهانی هاری در نظر گرفته می‌شود.

شعار روز جهانی هاری در سال ۲۰۲۵ (طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت): Act Now: You, Me, Community "وقتشه! تو، من، همه ی ما جامعه بدون هاری" است.

انتخاب این شعار نشاندهنده اهمیت مشارکت، همکاری و هماهنگی بین بخشی در تحقق اهداف برنامه راهبردی جهانی پیشگیری و کنترل هاری است.

هدف اصلی برنامه راهبردی جهانی پیشگیری و کنترل هاری که از سوی سازمان جهانی بهداشت (WHO)، سازمان جهانی بهداشت حیوانات (WOAH) و سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (FAO) تدوین گردیده، "به صفر رساندن مرگ انسان به علت هاری ناشی از گزش سگ تا سال ۲۰۳۰ میلادی است".



« ۷مهر ماه روز بزرگداشت فرماندهان شهیددفاع مقدس و شهادت فلاحي، فکوری،

نامجو، کلاهدوز و جهان آرا »

هفتم مهرماه، آخرین روز هفته دفاع مقدس، به مناسبت شهادت ۵ سرلشکر دلیر قوای مسلح ارتش و سپاه، روز بزرگداشت فرماندهان شهید دفاع مقدس نامگذاری شده است.

با اتمام ظفرمندانیه عملیات ثامن‌الائمه (ع)، در هفتمین روز از مهر ماه سال ۱۳۶۰، هواپیمای سی ۱۳۰ نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران که حامل ۴۰ سرنشین شامل ۵ تن از فرماندهان ارشد یعنی سرلشکر فلاحی (رییس ستاد مشترک ارتش)، سرلشکر سید موسی نامجو (وزیر دفاع)، سرلشکر یوسف کلاهدوز (قائم مقام سپاه پاسداران)، سرلشکر فکوری (مشاور جانشین رییس ستاد مشترک ارتش) و سرلشکر جهان‌آرا (فرمانده سپاه پاسداران خرمشهر و آبادان) به همراه ۲۷ مجروح (که برای درمان به تهران انتقال می‌یافتند) و پیکر مطهر ۳۲ تن از شهدای عملیات ثامن‌الائمه بود، فرودگاه اهواز را به مقصد تهران ترک نمود.

این فرماندهان در نظر داشتند گزارش عملیات مذکور را به امام خمینی(س)، فرماندهی کل قوا، ارائه دهند. هواپیما در ۳۰ مایلی فرودگاه مهرآباد تهران، در جنوب‌غربی کهریزک دچار سانحه گردید و به علتی نامعین تمامی چهار موتور آن خاموش شدند و از حرکت باز ایستادند .

خلبان این پرواز تلاش می‌کند هواپیما را در همان منطقه به زمین بنشانند؛ بنابراین، چرخ‌های هواپیما به وسیله دستگیره دستی باز و هواپیما در زمین ناهموار فرود آورده می‌شود و پس از طی مسافتی قریب به ۲۷۰ متر، بال چپ آن به ناهمواری زمین اصابت می‌کند که موجب متلاشی شدن و آتش گرفتن هواپیما می‌گردد.

بر اثر وقوع این حادثه، ۴۹ نفر از سرنشینان هواپیما از جمله پنج سرلشکر حاضر در آن به شهادت رسیدند.

بی‌تردید در کنار یاری عظیم خداوند وحدت، اخوت و هم‌افزایی ارتش و سپاه عوامل اصلی پیروزی در این عملیات بوده است.

بازخوانی رخداد‌های عملیات ثامن‌الائمه برای نسل‌های امروز جامعه اسلامی‌مان به ویژه برای نیروهای مسلح گشایشگر، معنادار و به‌ویژه در نوع نگاه به حوادث و وقایع جاری و فراروی کشور الهام‌بخش خواهد بود.



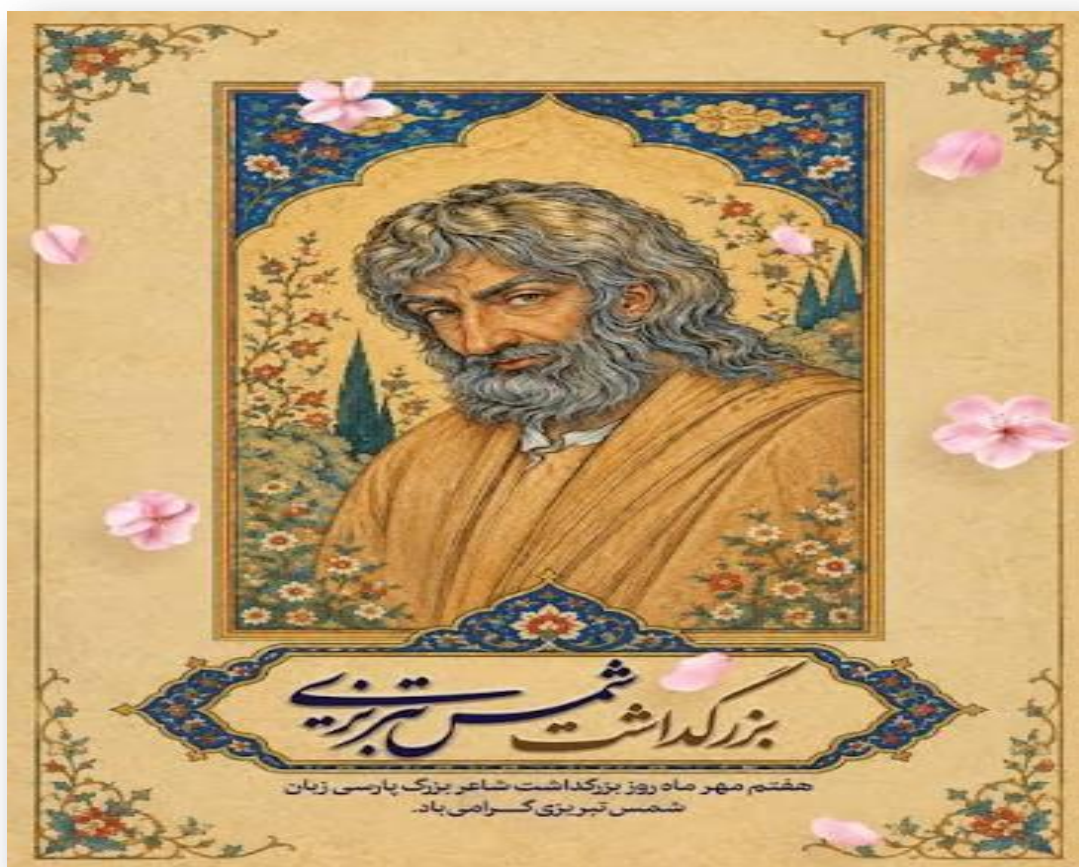
« ۷ مهر ماه روز آتش نشانی و ایمنی »

در روز هفتم مهر ۱۳۵۹ وقتی که دشمن بعثی به پالایشگاه آبادان حمله هوایی کرد، آتش نشانان منطقه و شهرهای اطراف برای مهار آتش به پالایشگاه رفتند که در هنگام عملیات اطفای حریق هواپیماهای دشمن مجدداً اقدام به بمباران پالایشگاه می‌کنند که منجر به شهادت تعداد زیادی از آتش نشانان فداکار کشور می‌شود.

۲۰ سال بعد از این حادثه، طرح تعیین روز آتش نشانی و ایمنی در سال ۱۳۷۹ توسط ستاد هماهنگی امور ایمنی و آتش نشانی کشور پیشنهاد و توسط شورای عالی انقلاب فرهنگی کشور تأیید شد.

سابقه تأسیس سازمان آتش نشانی در ایران به سال ۱۲۲۱ در شهر تبریز باز می‌گردد؛ بعد از شهر تبریز دومین و سومین واحدهای آتش‌نشانی رسمی در جنوب کشور و در شهرهای مسجد سلیمان و آبادان برای حفظ تأسیسات ایجاد شده در پالایشگاه آن شهرها تأسیس شد. اولین پایگاه آتش نشانی در شهر تهران در سال ۱۳۰۳ تأسیس شد.

این روز با هدف ترویج ایمنی و پیشگیری از حوادث در سطح کشور هم چنین یادآوری حماسه آفرینی‌ها و از خود گذشتگی‌های آتش نشانان میهن اسلامی در عرصه دفاع مقدس نامگذاری شده است. در کشور ما بیش از ۱۶۰ سال از تاسیس اولین ایستگاه آتش نشانی در شهر تبریز به سال ۱۲۲۱ شمسی و نزدیک به ۸۰ سال از تاسیس آتش نشانی پایتخت می‌گذرد.



« ۷ مهر ماه روز بزرگداشت شمس »

محمد بن علی بن ملک داد تبریزی ملقب به شمس الدین یا شمس تبریزی که نامش برای ما با نام مولوی، یکی از پرآوازه‌ترین شعرا و عرفای ایران گره خورده است، ظاهراً از صوفیان و عرفای سده هفتم هجری است که مرید بسیار داشته و با طریقت خویش زندگی مولانا را نیز دستخوش یک انقلاب روحی عظیم کرد. زندگی شمس تبریزی، در پرده‌ای از ابهام پوشیده است؛ و این بخاطر متمایز بودن او از دیگران بوده است.

چرا که وی با مردم روزگارش از هر جهت اختلاف داشت، «از قبول خلق» می‌گریخت و «شهرت خود را پنهان» می‌کرد. روزگار خود را به ریاضت و جهانگردی می‌گذراند.

شمس الدین یا شمس تبریزی شاعر و عارف صوفی ایرانی بود که استاد روحانی شاعر معروف مولانا بود.

در حالتی که جلال الدین مولوی در سراسر جهان توسعه یافته است، خیلی در مورد شمس نشنیده اند، وی شخصی است که مولانا را برای نوشتن زیباترین سطوح خود الهام بخشیده است.

شمس در سال ۵۸۲ هجری قمری در تبریز ایران متولد شد. او حتی در کودکی تمایل معنوی داشت و عارفی صوفی پرشور به عنوان استاد خود داشت. وی همچنین در سایر موضوعات تحصیلات عالی داشت.

وقتی بزرگ شد، به دنبال یک همراه معنوی، از مکانی به مکان دیگری سفر کرد. روزگار خود را به ریاضت و جهانگردی می‌گذراند. او تحصیلات خود را به خوبی پنهان می‌کرد و وانمود می‌کرد که یک فروشنده دوره گرد است و با بافت سبد و آموزش کودکان امرار معاش می‌کند.

در اواخر عمر، مولانا را ملاقات کرد و با او رفاقتی پیدا کرد که در تمام عمر به دنبالش بود. شمس نگاه مولانا به سلوک و عرفان را دگرگون کرد و راه عظمت الهی را به او نشان داد. نزدیکی با او دلیل دشمنی پیروان مولانا با شمس شد.

مولانا یکی از آثار مهم خود را "دیوان شمس تبریزی" به نام راهنمای روحانی خود نامگذاری کرد.

شمس تبریزی بیشتر عمر خود را به عنوان درویشی سرگردان در جستجوی همراه معنوی گذراند. او صحبت‌های معلوم مشهور را شنید و با مقدسین صوفی ملاقات کرد، اما هیچ کس احساس قربت نداشت.

سرگردانی هایش او را به قونیه می‌برد. شصت ساله بود که در ۲۹ نوامبر ۱۲۴۴ به شهر رسید، جایی که قرار بود دیدار سرنوشت ساز خود را با مولانا داشته باشد.

شمس به مولوی توصیه کرد که تصوف را نمی‌توان از طریق کتاب آموخت، می‌توان با "رفتن و انجام دادن" آن را آموخت. این دو عارف جدایی ناپذیر شدند و ماه‌ها با هم زندگی کردند. با تبدیل شدن تبریزی، به یکی از محورهای زندگی او، مولوی دیگر نمی‌توانست به شاگردان و خانواده اش توجه کند.

پیروان مولانا از میزان صمیمیت بین معلم خود و شمس ناراحت شدند.

آن‌ها شمس را متهم کردند که معلم خود را از آن‌ها گرفته است و می‌خواهد او را ببرد. بنابراین، در فوریه ۱۲۴۶ تبریزی بدون هشدار به سوریه رفت. مولانا دلش شکست. او با عصبانیت از شاگردانش حتی بیشتر از آن‌ها دور شد. درد و اشتیاق از قلم او، سرازیر شد. او هزاران قطعه از بصیرت انگیزترین آثار خود را نوشت. شمس در شعرهایش چراغ راهنمای عشق خدا به بشریت بود. شاگردان مولانا متوجه اشتباه خود شده و عذرخواهی فراوان کردند. در صورتی که شمس در دمشق بود، نامه‌ای برای او ارسال کردند و از او درخواست بازگشت کردند. پسر بزرگ مولانا، سلطان ولد در یک گروه جستجو شرکت کرد و به سوریه رفت و با شمس در آوریل ۱۲۴۷ به قونیه بازگشت. این دو نفر بحث‌ها و ارتباط معنوی خود را از سر گرفتند. شمس تا سال ۱۲۴۸ در قونیه با مولانا ماند، سالی که دوباره به طرز مرموزی ناپدید شد. مولانا دوبار به دنبال او به دمشق رفت، اما او را نیافت. اثر "مقالات" شمس تبریزی، که به صورت نثر نوشته شده است، اندیشه‌های او در مورد معنویت، فلسفه و الهیات را برای خوانندگان به ارمغان می‌آورد. او یک سخنران فصیح بود که با ایده‌های عمیق خود که به روشی ساده بیان شد بود، مخاطبان را جلب کند. ده فصل از معارف و لطایف اقوال وی که افلاکی در «مناقب العارفین» نقل کرده است. اعتقاد بر این است که شمس تبریزی در ۱۲۴۸ درگذشت. سلطان ولد پسر مولانا در "مثنوی ولد نما" خود می‌نویسد که تبریزی یک شب از قونیه ناپدید شد و هرگز او را ندید. روایت دیگری از مرگ او می‌گوید که وی قونیه را به مقصد تبریز ترک کرد. در راه در خوی جان سپرد. یک یادبود در خوی وجود دارد که آن را به سال ۱۴۰۰ برمی‌دارد که مربوط به نام وی است. مزار شمس تبریزی در خوی در دهه‌های اخیر مورد توجه قرار گرفت و برای بازسازی آن اقدام شد.



« ۷ مهر ماه روز جهانی قلب (۲۹ سپتامبر) »

به دلیل عدم آگاهی در مورد سلامت قلب و عروق و برخی عادات سبک زندگی، بیماری های قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است. روز جهانی قلب یک رویداد مهم سالانه است که هر سال در ۲۹ سپتامبر (۷ مهر ماه) برگزار می شود.

این روز با سازماندهی فعالیت ها و رویدادهای آگاهی رسانی مختلف در سطح جهانی برای افزایش آگاهی در مورد بیماری های قلبی و اقدامات پیشگیرانه آن برای مدیریت بیماری های قلبی عروقی جشن گرفته می شود. قلب یکی از اندام های حیاتی بدن انسان است که عملکرد نادرست آن ممکن است منجر به مرگ شود، بنابراین مراقبت از سلامت قلب برای همه ضروری است.

به دلیل عدم آگاهی در مورد سلامت قلب و عروق و برخی عادات سبک زندگی، بیماری های قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است. هر سال حدود ۱,۷ میلیون نفر به دلیل بیماری های قلبی عروقی جان خود را از دست می دهند که حدود ۳۱ درصد از کل مرگ و میر جهانی را شامل می شود.

حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری عروق کرونر قلب یکی از شایع ترین دلایل مرگ و میر ناشی از اختلالات قلبی عروقی است. این اختلالات قلبی تقریباً ۸۵ درصد از کل مرگ و میرهای ناشی از بیماری های قلبی عروقی را تشکیل می دهند. روز جهانی قلب نقش حیاتی در ایجاد آگاهی برای آموزش مردم در سراسر جهان برای درک اهمیت سلامت قلب و گرد هم آوردن سایر سازمان ها برای مشارکت فعال در سازماندهی رویدادهای مختلف برای ایجاد آگاهی ایفا می کند.

ایده داشتن روز قلب در سطح جهانی توسط آنتونی بای دی لونا، رئیس سابق فدراسیون جهانی بهداشت، بر اساس ایده های خود و با همکاری سازمان بهداشت جهانی (WHO) مطرح شد، روز جهانی قلب در سال ۱۹۹۹ تعیین شد. جهان شاهد اولین جشن رسمی روز جهانی قلب در ۲۴ سپتامبر ۲۰۰۰ بود. تا سال ۲۰۱۱، این روز به مأموریت خود برای ایجاد آگاهی در مورد مدیریت بیماری های قلبی عروقی در آخرین یکشنبه سپتامبر ادامه داد. در سال ۲۰۱۲، با ایده کاهش ۲۵ درصدی مرگ و میر جهانی ناشی از بیماری های غیرواگیر تا سال ۲۰۲۵، رهبران جهانی گرد هم آمدند و از جهانیان خواستند تا در این امر مشارکت فعال داشته باشند و ۲۹ سپتامبر به عنوان روز جهانی قلب نامگذاری شد. بیش از ۹۰ کشور در این روز برای سازماندهی کمپین های آگاهی برای افزایش آگاهی و آموزش مردم در مورد سلامت قلب و عروق شرکت می کنند.

اقدامات پیشگیرانه برای حفظ سلامت قلب:

- ✓ تحت کنترل نگه داشتن شاخص توده بدنی (BMI)
- ✓ مراقبت از فشار خون بالا (فشار خون) و سطح کلسترول بالا (هیپرلیپیدمی)
- ✓ محدود کردن مصرف بیش از حد سدیم – خطر فشار خون بالا (فشار خون بالا)
- ✓ شناخت علائم و نشانه های اولیه مشکلات قلبی و انجام اقدامات مناسب برای جلوگیری از هر گونه عارضه
- ✓ اجتناب از سبک زندگی بی تحرک، انتخاب سبک زندگی فعال با فعالیت های بدنی مفرط
- ✓ نظارت بر سلامت قلب از طریق مشاوره و برنامه های آگاهی بخشی
- ✓ داشتن رژیم های غذایی سالم و متعادل، پرهیز از چربی های ترانس و غذاهای ناسالم
- ✓ از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید

✓ یاد بگیرید استرس را مدیریت کنید و خوابی با کیفیت داشته باشید

ورزش برای سلامت قلب و عروق:

تناسب اندام یکی از کلیدهای کنترل و مدیریت بیماری های قلبی عروقی مانند بیماری عروق کرونر قلب، بیماری عروق مغزی، بیماری شریانی محیطی، بیماری روماتیسمی قلب، بیماری مادرزادی قلب، ترومبوز ورید عمقی و آمبولی ریوی، حملات قلبی و سکته مغزی و غیره است.

تناسب اندام به مقابله با عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی مانند کلسترول بالا (هیپرکلسترولمی)، دیابت شیرین، اضافه وزن یا چاقی، سابقه خانوادگی بیماری های قلبی عروقی، خودداری از سیگار کشیدن و مصرف الکل و موارد دیگر کمک می کند. ورزش به تقویت ماهیچه های قلب، کنترل BMI، کاهش خطر آسیب شریان به دلیل کلسترول بالا، قند خون بالا و فشار خون بالا کمک می کند و از بروز سکته قلبی جلوگیری می کند.

انواع مختلف تمرینات اثرات متفاوتی در بیماری های قلبی عروقی دارند. ورزش های هوازی مانند پیاده روی سریع، دویدن، شنا، دوچرخه سواری، بازی تنیس و طناب زدن، گردش خون را بهبود می بخشد که منجر به کاهش فشار خون و ضربان قلب می شود. این به برون ده قلبی کمک می کند که باعث بهبود پمپاژ قلب می شود. همچنین به مدیریت دیابت نوع ۲ کمک می کند.

این تمرینات حداقل ۳۰ دقیقه در روز به مدت ۵ روز در هفته توصیه می شود تمرینات مقاومتی در مورد چاقی افراد با شکم بزرگ با چربی زیاد کمک می کند. تمرین مقاومتی به کاهش کلسترول بد (LDL) و بهبود کلسترول خوب (HDL) کمک می کند. ورزش کردن با وزنه های آزاد مانند وزنه های دستی، دمبل یا هالتر، دستگاه های وزنه برداری، فشار، اسکات و بارفیکس دست برعکس (chin-up) گزینه خوبی برای تمرین مقاومتی است. این تمرینات حداقل ۲ روز غیر متوالی در هفته توصیه می شود.

تمرین های انعطاف پذیری مانند حرکات کششی مستقیماً به رفع مشکلات قلبی عروقی کمک نمی کنند، اما به انعطاف پذیری و رهایی از درد مفاصل، گرفتگی و سایر مشکلات عضلانی کمک می کنند. انعطاف پذیر بودن بخش مهمی برای انجام تمرینات هوازی و تمرین مقاومتی است. این تمرینات هر روز و قبل و بعد از ورزش های دیگر توصیه می شود.



« ۸ مهر ماه روز بزرگداشت مولوی »

هشتم مهرماه، روز بزرگداشت مولانا جلال‌الدین محمد بلخی، یادآور نام اندیشمندی است که سخن او قرن‌هاست از مرز زمان و جغرافیا گذشته و همچنان با جان انسان معاصر سخن می‌گوید؛ شاعری که شعر را تنها عرصه‌ای برای زیبایی کلام نمی‌دانست، بلکه آن را راهی برای شناخت خویشتن، کشف حقیقت و رسیدن به معنای عمیق زندگی می‌دید.

مولانا از آن دسته چهره‌های ماندگار فرهنگ و ادب فارسی است که نمی‌توان اندیشه و آثارش را تنها در چارچوب یک دوره تاریخی محدود کرد. جهان فکری او سرشار از مفاهیمی چون عشق، انسان، معرفت، آزادی از تعلقات، جست‌وجوی حقیقت و پیوند انسان با هستی است؛ مفاهیمی که گذر قرن‌ها نه تنها از اهمیت آنها نکاسته، بلکه در جهان پیچیده امروز، معنایی تازه یافته‌اند.

مثنوی معنوی یکی از برجسته‌ترین آثار ادبی و عرفانی مولاناست؛ اثری که روایت، حکایت، تمثیل و اندیشه را درهم می‌آمیزد تا انسان را به تأمل درباره خویشتن و جهان پیرامونش دعوت کند. مولانا در این اثر، با زبانی گاه ساده و داستان‌گونه و گاه عمیق و رمزآلود، از

حقیقتی سخن می‌گوید که باید آن را نه فقط در جهان بیرون، بلکه در درون انسان جست‌وجو کرد

در کنار مثنوی، دیوان شمس جلوه‌ای دیگر از جهان درونی مولاناست؛ جهانی سرشار از شور، عشق و بی‌قراری برای رسیدن به حقیقت. پیوند عمیق مولانا با شمس تبریزی، یکی از مهم‌ترین نقاط عطف زندگی اوست؛ پیوندی که تأثیری ژرف بر اندیشه و زبان شاعر گذاشت و بسیاری از زیباترین سروده‌های عرفانی ادب فارسی را پدید آورد.

اما راز ماندگاری مولانا تنها در زیبایی شعر و قدرت زبان او نیست. آنچه سخن او را پس از قرن‌ها همچنان زنده نگه داشته، توجه عمیقش به انسان است؛ انسانی که در نگاه او همواره در مسیر شدن، شناختن و یافتن قرار دارد. مولانا انسان را موجودی ایستا نمی‌بیند؛ او را مسافری می‌داند که در جست‌وجوی خویشتن و حقیقت، باید از ظاهر عبور کند و به معنا برسد

در روزگاری که شتاب زندگی، هیاهوی اطلاعات و پیچیدگی روابط انسانی گاه فرصت تأمل را از انسان می‌گیرد، بازخوانی اندیشه مولانا می‌تواند دعوتی باشد به مکث؛ مکثی برای دیدن آنچه در هیاهوی روزمرگی کمتر دیده می‌شود: ارزش انسان، اهمیت مهربانی، قدرت عشق و ضرورت شناخت خویشتن

مولانا در میراث ادبی و فرهنگی ایران، تنها یک شاعر نیست؛ بخشی از حافظه فرهنگی و معنوی ایرانیان و یکی از چهره‌های اثرگذار ادبیات عرفانی جهان است. سخن او، همچون رودخانه‌ای جاری، از قرن هفتم هجری تا امروز راه خود را پیموده و به زبان‌ها و فرهنگ‌های گوناگون رسیده است؛ اما سرچشمه آن همچنان همان جست‌وجوی همیشگی انسان برای معنا و حقیقت است. بزرگداشت مولانا، بزرگداشت یک نام در تقویم نیست؛ ادای احترام به میراثی است که ما را به اندیشیدن، بهتر زیستن و عمیق‌تر دیدن دعوت می‌کند. شاید از همین روست که شعر مولانا، با گذشت قرن‌ها، هنوز می‌تواند مخاطب را از هیاهوی بیرون جدا کند و برای لحظه‌ای به جهان درون خویش بازگرداند.

مولانا همچنان زنده است؛ هر بار که انسانی در جست‌وجوی حقیقت، عشق را می‌شناسد، هر بار که دل از کینه می‌شوید و هر بار که انسان برای شناخت خویشتن قدمی برمی‌دارد، بخشی از آن میراث بزرگ دوباره متولد می‌شود.



« ۸ مهر ماه روز جهانی ناشنوایان (۳۰ سپتامبر) »

روز جهانی ناشنوایان، یادآور اهمیت ارتباط، برابری و احترام به انسان‌هایی است که جهان را از مسیری متفاوت تجربه می‌کنند؛ روزی برای آنکه بیش از همیشه به مفهوم «شنیدن» بیندیشیم و بدانیم که ارتباط، تنها با گوش سپردن شکل نمی‌گیرد، بلکه با درک کردن، همراه شدن و فراهم آوردن امکان حضور برابر در جامعه معنا می‌یابد.

ناشنوایی، پیش از آنکه یک محدودیت باشد، بخشی از تنوع انسانی است. افراد ناشنوا و کم‌شنوا نیز همچون دیگر اعضای جامعه، حق برخورداری از آموزش، خدمات سلامت، اشتغال، مشارکت اجتماعی و دسترسی برابر به فرصت‌ها را دارند. آنچه گاه مسیر حضور و مشارکت آنان را دشوار می‌کند، نه تفاوت در توانایی شنیدن، بلکه موانعی است که در محیط، ارتباطات و نگرش‌های اجتماعی شکل گرفته است. زبان، پل میان انسان‌هاست و زبان اشاره یکی از ارزشمندترین ابزارهای ارتباطی جامعه ناشنوایان به شمار می‌رود. شناخت و احترام به این زبان، در کنار استفاده از روش‌های ارتباطی مناسب و فراهم کردن محیط‌های دسترس‌پذیر، می‌تواند بسیاری از فاصله‌هایی را که میان افراد ناشنوا و جامعه ایجاد شده است، از میان بردارد. گاهی یک اشاره، یک نگاه، یک لبخند یا اندکی صبوری، می‌تواند آغاز ارتباطی باشد که از هزاران واژه گویاتر است.

در حوزه سلامت نیز توجه به نیازهای ارتباطی افراد ناشنوا و کم‌شنوا اهمیت ویژه‌ای دارد. دریافت درست اطلاعات پزشکی، بیان علائم و خواسته‌ها، آگاهی از روند درمان و برقراری ارتباط مؤثر با پزشکان، پرستاران و سایر کارکنان درمانی، از عناصر مهم کیفیت خدمات سلامت است. ایجاد شرایط مناسب برای ارتباط، استفاده از شیوه‌های ارتباطی قابل دسترس و توجه به نیازهای فردی بیماران، می‌تواند تجربه دریافت خدمات درمانی را برای افراد ناشنوا و خانواده‌های آنان آسان‌تر و اطمینان‌بخش‌تر کند جامعه‌ای که برای ارتباط با همه اعضای خود راه‌های بیشتری می‌گشاید، در حقیقت گامی بلندتر به سوی عدالت و کرامت انسانی برداشته است. دسترس‌پذیری، تنها ایجاد امکانات فیزیکی نیست؛ بلکه به معنای فراهم کردن شرایطی است که هیچ فردی به دلیل تفاوت در شیوه ارتباط، از دریافت خدمات، بیان خواسته‌ها یا حضور مؤثر در جامعه باز نماند.

روز جهانی ناشنوایان، فرصتی برای بازنگری در شیوه نگاه و رفتار ماست؛ برای اینکه بدانیم شنیدن، همیشه با گوش نیست و گاه عمیق‌ترین شکل شنیدن، درک کردن انسان‌هاست.

این روز، ادای احترام به توانمندی، تلاش و حضور ارزشمند جامعه ناشنوایان و یادآور مسئولیت همگانی ما برای ساختن جامعه‌ای است که در آن تفاوت‌ها، دیوار جدایی نباشند؛ بلکه بخشی از زیبایی و غنای زندگی انسانی باشند.



۹ مهر، سالروز شهادت نوجوان غیور فلسطینی، محمد الدوره را روز همبستگی با کودکان و نوجوانان فلسطینی نامیده‌اند تا یاد و خاطره این مردان کوچک دفاع از سرزمین‌های مقدس گرامی داشته شود.

در سال ۲۰۰۰ میلادی در چنین روز "محمد الدره" نوجوان ۱۲ ساله فلسطینی هنگامی که پشت پدر خود مخفی شده بود تا از آتش نظامیان صهیونیستی در امان باشد، توسط یک سرباز مسلح به سلاح گرم با شلیک چند گلوله در برابر دیدگان پدر، مردم و شبکه‌های خبری به شهادت رسید.

رژیم صهیونیستی سالهای متمادی است که سیاست مخرب و گسترده‌ای را علیه کودکان فلسطینی آغاز کرده و با بازداشت، قتل و شکنجه کودکان فلسطینی به بهانه‌های پوچ و واهی، آنان را در ورطه خطر جدی قرار داده است.

ارتش اشغالگر صهیونیستی و نیروهای امنیتی این رژیم برای بازداشت و زندانی کردن کودکان فلسطینی از راه‌ها و روشهای گوناگون استفاده می‌کنند که در واقع می‌توان گفت همه آنها نوعی ربودن کودک از کوچه، خیابان و خانه و کاشانه آنان است. مهمترین هدف اسرائیل از بازداشت و زندانی کردن کودکان فلسطینی خارج کردن آنها از افکار مقاومت و مبارزه جویی علیه صهیونیست هاست.

امروز بزرگ‌ترین جرم نوجوانان فلسطین زاده شدن در سرزمین مادریشان است و برخورد نظامیان اشغالگر صهیونیستی با آنها چنان زننده و غیرانسانی است که رسانه‌های دنیا را جرات پخش آن نیست. به عنوان نمونه می‌توان به بازداشت هزاران نوجوان فلسطینی که سنی بین ۱۳ تا ۱۸ سال داشته‌اند را در سال‌های انتفاضه الاقصی بیان کرد که از آغاز و در هنگام بازداشت انواع اهانت، شکنجه، رفتار خشونت‌آمیز و غیراخلاقی در زندان‌ها و مراکز بازجویی با آنها شده است. نیروهای امنیتی این رژیم از هیچ جنایتی همچون بازداشت، شکنجه و محروم کردن آنان از ابتدایی‌ترین امکانات بهداشتی و مواد غذایی سالم و کافی علیه کودکان کوتاهی نمی‌کنند. برخورد نیروهای اشغالگران صهیونیستی در برابر کودکان فلسطینی چنان زننده و غیر انسانی است که گویا این نیروها با بمب هسته‌ای و سلاح کشتار جمعی مواجه شده‌اند که مارک کودک فلسطینی بر روی آن چسبانده‌اند.

پس از اعلام روز شهادت محمد الدوره به عنوان روز همبستگی با کودکان و نوجوانان فلسطینی توسط شورای عالی انقلاب فرهنگی، این روز به عنوان نمادی از دادخواهی دانش آموزان ایرانی از مستکبران جهان و اعلام همدردی و همبستگی میان دانش آموزان ایرانی و کودکان و نوجوانان مبارز فلسطینی تبدیل شده است.



« ۹ مهر ماه روز و آغاز هفته جهانی سالمندان (۱ اکتبر) »

سالمندی دوره ای از زندگی است که از ۶۰ یا ۶۵ سالگی شروع می شود. در تعریف سالمندی نمی توان زمان خاصی را مشخص کرد، بلکه سالمندی را می توانیم با ویژگی های خاصی که فرد در زمانی از زندگی خود پیدا می کند بشناسیم. سازمان ملل در سال ۱۹۸۲ شورای جهانی سالمندی را تشکیل داد و در همان سال طرحی را برای تعیین یک روز جهانی برای سالمندان ارائه داد تا اینکه در سال ۱۹۹۰ این شورا اول اکتبر را روز جهانی سالمندان تعیین کرد.

سالمندی دوره ای از زندگی است که از ۶۰ یا ۶۵ سالگی شروع می شود. در تعریف سالمندی نمی توان زمان خاصی را مشخص کرد، بلکه سالمندی را می توانیم با ویژگی های خاصی که فرد در زمانی از زندگی خود پیدا می کند بشناسیم.

معمولا سالمندی با کاهش یا افت توانایی های جسمی، فکری، اجتماعی و... شناخته می شود. برخی از این تغییرات در جسم روی می دهد به عنوان مثال در سالمندی ۵۰ درصد از سلول های قشر مخ تحلیل می رود، به خصوص نورون های عصبی که ارتباط مستقیمی با بینایی، شنوایی و اعصاب حرکتی دارند. این تحلیل در بخش هایی از مخ که مربوط به نظم بخشی اطلاعات، قضاوت و تفکر است کمتر اتفاق می افتد.

به سبب این که قلب با نیروی کمتری پمپاژ می کند، بیماری های قلبی و عروقی نیز پیش می آید. ضعف دستگاه ایمنی هم باعث می شود سالمندان نسبت به جوانان زودتر بیمار شوند و دیرتر بهبود یابند.

از نظر اجتماعی هم سالمندان با تحولات زیادی در زندگی روبه رو می شوند. برخی از این رویدادها عبارت است از: بازنشستگی، یائسگی، سپرده شدن به خانه سالمندان به وسیله فرزندان، فوت همسر و... به هر حال مهم ترین مشکلات سالمندان که به نوعی برای اطرافیان هم مشکلاتی ایجاد می کند به خطر افتادن سلامتی و استقلال آن ها و احساس تنهایی و گاهی هم حس بی ارزشی در روابط با دیگران است.

سنت گرایی و نوجویی

سالمندان، در روزگاری دیگر و در شرایط و آدابی متفاوت پرورش یافته اند و دل بسته سنت های خود هستند و بدین دلیل، نمی توانند بی مهری نسل جدید را به سنت های قدیم بپذیرند. جوانان نیز در محیط هایی نو و تحت تأثیر عوامل جدیدی رشد کرده اند. از این رو، باگرایش های تازه و نوجویی های گاه افراطی، با سنت ها به ستیز برمی خیزند. این سنت گرایی از یک سو و نوگرایی از سوی دیگر، بستر مناسبی برای پدید آمدن بحرانی در درون خانواده و اجتماع است.

برای زدودن فاصله های میان دو نسل، هم جوانان و هم سالمندان، نیازمند نقد حکیمانه هستند. جوانان باید بدانند هر کهنه ای، بی ارزش و کم اهمیت نیست و هر تازه ای، مطلوب و مشروع و پذیرفتنی. کهن سالان نیز باید بپذیرند که هر کهنه ای، ارزشمند و مقبول و هر نویی، بی قدر و منفور نیست. با این همه، باید این ارزش در میان جامعه اسلامی ما نهادینه شود که با وجود هر اختلاف و تفاوت سلیقه، سالمندان از هر نو و تازه ای، گرامی تر، مهم تر و شایسته تر به احترامند.

احترام به سالمندان در فرهنگ اسلام

تکریم سالمندان و احترام ویژه آنان، از آموزه های روشن فرهنگ اسلامی است. قرآن مجید که دفتری گشوده از نور و هدایت است، در آیه ۲۳ سوره اسراء می فرماید: «به پدر و مادر نیکی کنید. هرگاه یکی از آن دو، یا هر دو آنها نزد تو به سن پیری رسند، کمترین اهانتی به آنها روا مدار و بر آنها فریاد مزن و گفتار لطیف و سنجیده و بزرگوارانه به آنها

بگو. «پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز در سخنی گران قدر، والایی سالمندان را این گونه ترسیم می کند: «احترام به پیران امت من، گرامیداشت من است.»

امام علی علیه السلام، بزرگداشت سالمندان را زمینه ساز احترام خود انسان می داند و می فرماید: «به بزرگانان احترام کنید تا کوچکترها شما را محترم شمارند.» امام صادق علیه السلام نیز در این باره فرموده است: «پیران خویش را تکریم کنید.»

مشکلات اقتصادی سالمندان

کمبود پول در میان سالمندانی که تنها منبع درآمدشان حقوق بازنشستگی است بسیار شایع است، آنها از ترس گرانی و فساد غذاهای تازه مانند میوه و سبزی، از خرید آنها امتناع می کنند. و مشکلات مالی مراجعه به دکتر را برای درمان بیماری به تعویق می اندازند که خود باعث طول دوره درمان می شود.

سالمندان و مشکلات تغذیه ای

در کشورهای پیشرفته، بیشتر مشکلات گوارشی با زیاد خوردن ارتباط دارد اما در سالمندان کم خوری خود یک مشکل است. بین بیماری های مزمنی که سالمندان از آن رنج می برند (سرطان، ناراحتی های قلبی، دیابت، پیوست و دردهای استخوانی) و ترکیبی از رژیم غذایی نامناسب و زندگی ناسالم، رابطه مستقیم وجود دارد. شخص به نسبت پیر شدن به دلایل گوناگون مقدار خوراکش نیز کمتر می شود. برخی مشکل بلع دارند، برخی به علت داشتن درد مفاصل برای خرید و درست کردن غذا دچار مشکل هستند، عده ای به علت از دست دادن همسر و ناخوش بودن، اشتهای خود را از دست می دهند و بعضی نیز به دلیل ضعف مالی قدرت خرید ندارند.

تحرک بدنی در دوران سالمندی

در کنار تغذیه مناسب، تحرک جسمانی برای تأمین یک زندگی سالم در هر سنی لازم است. با سوختن کالری در اثر ورزش وزن بدن کنترل می شود. ورزش های سبک مانند پیاده روی، استحکام استخوان ها را بیشتر می کند. دانشمندان معتقدند که حرکت فیزیکی باعث عملکرد خوب ریه ها و قلب می شود، قدرت و انعطاف پذیری را زیاد کند و حس سلامتی را القاء کند. به خاطر بیاورید روزی را که اولین موی سپیدتان را دیدید، شاید روزگاری نه چندان دور بود به آخرین موی رنگینتان با حسرت خیره شوید. سالمندان را عزیز بداریم.