

CARDIOVASCULAR AND RESEARCH CENTER
SPORT – MEDICINE CENTER
JAVAD – MALEKI – CARDIOVASCULAR SURGEON

۹۰/۷/۶

"بسمه تعالی"

"اهمیت ورزش علمی"

اهمیتی که حرکتِ فعال علمی دارد به خصوص در سنین بعد از ۳۰ سالگی بلا تردید است. پایه های حرکتی جهان سوم لرزان است و آموزش حرکتِ فعال علمی در مهد کودک ها، دبستان و دبیرستان بسیار ضعیف است در نتیجه زمانی که فرد به دانشگاه می رسد آن دید وسیع حرکتی را ندارد و پیری زودرس به خصوص از سنین ۳۰ به بعد عارض می شود. حرکتِ فعال علمی را باید از سنین پایه آموزش داد و آن بسیار ساده است. از دست دادن ۳۰۰ کیلو کالری با حرکت هوازی و ۱۰۰ کیلو کالری بی هوازی توسط وزنه و کشش. این یک برنامه ی بسیار عالی برای پایه است که نهادینه می شود و یک اجبار خواهد شد.

هدف چیست؟

- ۱- پیش گیری و درمان تمام بیماری ها امروزه با ورزش علمی مطرح است.
- ۲- از مصرف داروها جلوگیری می شود.
- ۳- از انبوهی از جراحی ها جلوگیری می شود.
- ۴- عوارض دارویی و عوارض زود رس و دیر رس جراحی ها به حداقل می رسد.
- ۵- عیب های مادر زادی (قلبی، عضلانی، مفصلی، استخوانی تشخیص داده و در سنین پایین اصلاح می شود.
- ۶- شادابی و نشاط اجتماعی به دلیل آندرفین ناشی از ورزش ایجاد می شود.
- ۷- هم بستگی اجتماعی و تیمی خیلی بیشتر ایجاد می شود.
- ۸- از همه مهمتر اقتصاد است که با حرکت علمی از بسیاری از بیماری ها به خصوص بیماری های عروقی، دیابت، فشار خون در همان سنین پایین پیشگیری می شود.

مقالات منتشر شده توسط تیم ما ناشی از آنست که ما باید برای فکر و بدن خودمان زمان بگذاریم به خصوص زمان بعد از سنین ۴۰ سالگی.

یک برنامه ۲ ساعته برای هر روز داشته باشیم، رژیم صحیح غذایی، ورزش با حساب و کتاب (هوازی، بی هوازی و کشش، تفکر علمی که می تواند از بسیاری از بیماری ها جلوگیری و هم چنین بسیاری از بیماری ها را نیز درمان نماید. با راه رفتن یک کیلومتر یعنی ۱۰۰۰ متر فقط روی نوار گردن (تردمیل) فقط ۵۰ کیلو کالری مصرف می شود با سرعت ۶ تا ۵ کیلومتر در ساعت بنابراین ما باید ۶۰۰۰ متر راه پیمایی همه روزه داشته باشیم که تازه فقط ۳۰۰ کیلو کالری مصرف می نماییم و این یعنی ۲ ساعت زمان و با وزنه و دستگاه های مدرن بدنسازی نیز ۱۰۰ کیلو کالری مصرف نماییم که ۴۰۰ کیلو کالری روزانه مصرف می شود و رژیم غذایی نیز بسیار مهم است و باید از خوردن غذاهای سنتی و چرب و همچنین گوشت قرمز شدیداً اجتناب شود و به خصوص طعم غذا خیلی مهم است و کودکان خود را با طعم بدون نمک و بدون شیرینی عادت دهیم و از اینهمه بیماری با تصلب شرایین جلوگیری نماییم.

با تشکر

دکتر جواد ملکی

فوق تخصص جراحی قلب، عروق و ریه

متخصص احیاء بیماران قلبی و عروقی - محقق

آدرس: تهران - تقاطع آفریقا و چهارراه جهان کودک خیابان پدیدار تقاطع دیدار شمالی - پلاک ۷ - واحد ۳

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۵۶۳۸ فکس: ۰۲۱-۸۸۸۸۵۶۳۸

[E-mail: dr.jmaleki@yahoo.com](mailto:dr.jmaleki@yahoo.com)