

چاقی شکمی

چاقی به علت افزایش وزن به خاطر زیاد شدن میزان چربی بدن به وجود می آید، اما به غیر از میزان کلی چربی، چگونگی توزیع آن هم در بدن اهمیت دارد.
چاقی ۲ نوع است؛ ۱ - چاقی عمومی که از طریق محاسبه شاخص توده بدنی مشخص می شود.

۲ - چاقی شکمی که در ایران به وسیله اندازه گیری دور کمر مشخص می شود.

چاقی شکمی با نام های مختلفی مورد اشاره قرار می گیرد، از جمله چاقی بالاتنه ای، چاقی تنه ای، چاقی مرکزی و چاقی احشایی. همچنین گاهی به آن چاقی سیب مانند می گویند. از آنجایی که این نوع چاقی در مردان شایع تر از زنان است، به آن چاقی مردانه هم گفته می شود.

دور کمر کمتر از ۹۰ طبیعی و دور کمر بین ۹۰ تا ۹۵ نشان دهنده چاقی شکمی است و نیاز به درمان دارد. اگر دور کمر بالاتر از ۹۵ سانتی متر باشد فرد به چاقی شکمی حاد مبتلا است و حتما نیازمند درمان های پزشکی است. نمی توان از سبک زندگی شهرنشینی، افزایش فست فود و عدم تحرک در بروز چاقی شکمی چشم پوشی کرد. جالب این که کم نیستند کسانی که دچار اضافه وزن و چاقی نیستند اما مبتلا به چاقی شکمی هستند از طرفی ممکن است چاقی شکمی به دلیل نامتناسب کردن اندام شخص را آزار دهد اما تحقیقات نشان داده که چاقی شکمی حتی در کسانی که وزن طبیعی دارند می تواند عامل بروز بیماری های متابولیک در آن ها شود.

چربی یک شبه شکم تان را احاطه نمی کند، علت های زیادی می تواند موجب چاقی شکمی شود:

- ✱ خوردن غذاها و نوشابه های زیادی که پر از قند و فروکتوز هستند می توانند دور کمر تان را افزایش بدهند.
- ✱ مصرف زیاد الکل می تواند منجر به تجمع چربی شکم همراه با التهاب، بیماری کبدی و سایر مشکلات شود.
- ✱ مصرف مداوم چربی های ترانس، که یکی از ناسالم ترین چربی هاست، می تواند باعث چاقی شکمی و التهاب، مقاومت انسولینی، بیماری قلبی و مشکلات گوناگون دیگر شود.
- ✱ سبک زندگی یکجا نشینی هم یکی دیگر از علت های اصلی تجمع چربی در شکم است.
- ✱ رژیم غذایی کم پروتئین هم می تواند سبب چاقی شکمی بشود.

✱ زنان در دوران یائسگی به دلیل تغییرات هورمونی در بدن، مستعد چاقی شکمی هستند.

✱ عدم تعادل در باکتری های روده می تواند ریسک تجمع چربی اطراف شکم را بالا ببرد.

✱ استرس زیاد در زندگی هم می تواند منجر به افزایش هورمون کورتیزول شده و در نتیجه چربی شکمی را هم افزایش بدهد.

✱ رژیم غذایی کم فیبر و پر از غلات تصفیه شده هم می تواند چاقی شکم در بر داشته باشد.

✱ ژنتیک نیز نقش مهمی در افزایش نسبت کمر به باسن و ذخیره ی کالری اضافی به عنوان چربی شکمی دارد.

✱ کمبود خواب یا خواب بی کیفیت هم می تواند منجر به افزایش وزن، از جمله چاقی شکمی شود.

به هر حال دلیل چاقی شکمی شما هر چه باشد، یک چیز مسلم است؛ برای سلامتی تان مضر است. در ادامه برخی از خطرات پنهان چاقی شکمی را برای تان می گوئیم.

۱. دیابت

داشتن چربی شکمی، احتمال ابتلا به دیابت را بیشتر می کند. اگر بدن شما چربی را ترجیحا در شکم ذخیره کند، ریسک ابتلا به دیابت نوع دوم بیشتر است نسبت به زمانی که بدن تان چربی را جای دیگری مثلا در ران ها یا باسن ذخیره کند. چاقی شکمی یعنی چربی بیشتری در اندام های مهم مسئول در سوخت و ساز گلوکز جمع شده است. این اتفاق می تواند موجب مقاومت به انسولین و نقص سلول های بتا و اختلال در هموستاز پس گلوکز شود.

مطالعه ای در سال ۲۰۰۸ نشان داد ارتباط مستقیمی بین معیارهای چاقی شکمی و ابتلا به دیابت نوع دوم وجود دارد. کاهش سایز دور کمر می تواند این ریسک را کاهش بدهد.

۲. بیماری قلبی

حمل چربی اضافی در شکم، بدون در نظر گرفتن وزن کلی تان، می تواند تاثیر قابل توجهی بر ریسک بیماری های قلبی داشته باشد. چربی اضافی در شکم منجر به افزایش تری گلیسرید و کاهش کلسترول خوب می شود.

مطالعات نشان داده چربی شکمی ارتباط قوی با بیماری های قلبی و عروقی و سرطان دارد. همچنین افزایش سایز دور کمر با افزایش ریسک مرگ در اثر بیماری های قلبی و عروقی، حتی در میان زنان با وزن نرمال، ارتباط دارد.

۳. افزایش فشار خون

داشتن چربی اضافی در حفره ی شکم، بیشتر از داشتن چربی در زیر پوست، باعث افزایش احتمال فشار خون بالا می شود. تحقیقات نشان داده افرادی که چربی زیادی در حفره ی شکم و اطراف اندام های شکمی دارند، بیشتر مستعد فشار خون بالا هستند. دلیل این اتفاق نیز تداخل چربی با عملکرد کلیه هاست.

۴. سرطان

حمل چربی اضافی در اطراف شکم و کمر می تواند ریسک ابتلا به سرطان های گوناگون از جمله سرطان روده بزرگ، لوزالمعده، سینه (بعد از یائسگی) و رحم، داشتن لایه ی چربی در پایین شکم، در مقایسه با داشتن

چربی در زیر پوست، بدتر است زیرا تومورهای سرطانی را تشویق به رشد می کند.

۵. آپنه خواب

بیشتر از ۱۸ میلیون آمریکایی دچار آپنه خواب هستند. داشتن چربی شکمی، یکی از ریسک فاکتورها برای این نوع مشکل خواب است، مخصوصا برای مردها. مطالعات نشان داده اند چربی شکمی در بیماران دچار آپنه خواب بیشتر است. ضمنا چاقی شکمی و آپنه خواب، تشکیل یک چرخه ی معیوب می دهند که همدیگر را تشدید می کنند.

نکاتی برای کاهش چربی شکم

✱ فعالیت هوازی با شدت متوسط انجام دهید مانند پیاده روی تند، دست کم ۱۵۰ دقیقه در هفته.

✱ ورزش های قدرتی را دست کم دو بار در هفته انجام دهید.

✱ سعی کنید با حرکاتی چون کرانچ یا سایر تمرین های مربوط به شکم، عضلات این قسمت را تقویت کنید.

✱ تغذیه ی سالم تری بر پایه ی منابع گیاهی داشته باشید، پروتئین کم چرب بیشتر مصرف کنید.

✱ لبنیات پر چرب مصرف نکنید، مصر گوشت های فرآوری شده و غلات تصفیه شده را هم به حداقل برسانید.

✱ به مقدار متعادلی از چربی های تک غیر اشباع و چند غیر اشباع مصرف کنید.

✱ بیشتر آب بنوشید تا بدن تان هیدراته باشد.

✱ از نوشیدن نوشابه های حاوی شیرین کننده های مصنوعی یا هر چیزی که قند اضافی دارد پرهیز کنید.



محرک ها و ایدز

ایدز یک بیماری ناشی از رفتارهای مخاطره آمیز است. الگوهای رفتارهای پرخطری که فرد را در معرض ابتلا به اچ آی وی / ایدز قرار می دهد ، در طول زمان در حال تغییر است و مصرف تزریقی مواد مخدر و روابط جنسی محافظت نشده ، از جمله مخاطرات ابتلا به اچ آی وی / ایدز هستند.

اما همواره یک سری عوامل زمینه ای برای ایجاد رفتارهای پرخطر وجود دارد که در ظاهر رفتار پرخطر تلقی نمی شوند. ولی عوامل بروز رفتارهای پرخطر هستند و در این زمینه می توان به مصرف مواد محرک و روان گردان اشاره کرد.

متأسفانه ، در سال های اخیر ، شاهد افزایش چشمگیر مصرف مواد محرک و روانگردان اعم از شیشه و قرص های اکستازی در میان جوانان و بویژه خانم ها هستیم .

مصرف مواد روان گردان علاوه بر آثار سوء و مخرب بر سیستم اعصاب و روان فرد مصرف کننده، بطور کاذب باعث افزایش میل جنسی می شوند و قدرت تصمیم گیری مصرف کننده را کاهش می دهند . فرد عملاً واکنشی برای محافظت خود در برابر رفتارهای مخاطره آمیز و خطر ابتلا به اچ آی وی / ایدز، نشان نمی دهد .

این موضوع از یک سو باعث گسترش اپیدمی ایدز از طریق افزایش ارتباط جنسی محافظت نشده و تشدید موج سوم انتقال ایدز در جامعه می شود و از طرفی در

آینده خطر انتقال اچ آی وی از مادر مبتلا به کودک را افزایش می دهد و باعث افزایش تولد نوزادان مبتلا به اچ آی وی در کشور می شود.

این مواد با اشکال و عناوین مختلف و با قیمت ارزان، به وفور وارد بازار مصرف شده اند و دقیقاً نسل نوجوان و جوان را تحت شعاع خود قرار داده اند. موضوع محرک بودن آنها باعث شده که مصرف آن بخصوص در میان جوانان با استقبال زیادی روبرو شود .

قرص هایی تحت عنوان قرص شب امتحان که بطور کاذب ظرفیت مطالعه را افزایش می دهند و در میان دانش آموزان و دانشجویان مطرح می شوند.

قرص هایی که به عنوان قرص لاغری در برخی باشگاههای ورزشی و یا آرایشگاهها توزیع می شود و مورد توجه و علاقه دختران و زنان جهت کاهش وزن هستند و یا قرص هایی که در مهمانی ها تحت عنوان قرص های نشاط آور توزیع می شوند و ...از آن جمله است.

استفاده گسترده از این مواد در میان نوجوانان و جوانان، بدون آگاهی از اثرات و عوارض آنها، تهدیدی جدی برای این نسل و یکی از مهمترین معضل های جامعه محسوب می شود و حتی یک بار استفاده از آنها، با تاثیر بر روی سیستم اعصاب مرکزی عوارض جبران ناپذیری ایجاد می کند.

از آنجایی که بعد از مصرف مواد محرک و روان گردان فعالیت مغز، دقت و تمرکز بطور کاذب افزایش می یابد، فرد مصرف کننده از عوارض بعدی

آن که بسیار مخرب است ، غافل می شود . از طرفی دسترسی آسان به این مواد عدم آگاهی از عوارض آنها و وجود این باور غلط که این مواد جزء مواد مخدر و اعتیاد آور نیستند، باعث افزایش مصرف مواد محرک و روان گردان و تغییر الگوی انتقال اچ آی وی در جامعه شده است.

یکی از معضلات مصرف این نوع مواد مخدر، این است که با وجود اعتیاد آور بودن ، تاکنون هیچ روشی جهت ترک آنها شناخته نشده است .

خوشبختانه در ایران اخیراً با همسان دانستن مواد محرک و مخدر از نظر حقوقی ، خلاء قانونی برطرف شده و با تولید کنندگان ،

توزیع کنندگان و مصرف کنندگان مواد محرک و داروهای روانگردان و کسانی که این مواد و اقلام دارویی را نگهداری می کنند، برخورد قضایی می شود.

بطور یقین ساختار خانواده و نحوه ی تعامل اعضای خانواده با یکدیگر نقش مهمی در مدیریت این بحران ها و پیشگیری از وقوع مخاطرات رفتاری مرتبط با HIV چه در سنین کودکی و چه در سنین نوجوانی خواهد داشت.

ترس از آسیب های روانی ، اجتماعی به خصوص اعتیاد و بی بند و باری ، یکی از نگرانی های اساسی خانواده های ایرانی است . با این حال خانواده ها اطلاع چندانی از عوامل خطری که زمینه را برای این بیماری آماده می کنند و همچنین عواملی که از چنین آسیب هایی پیشگیری می کنند ، ندارند.



قاتل آشنایی به نام

مواد مخدر

دروغگویی، پرخاشگری، شب‌نشینی‌های مکرر، حرکات مشکوک، پنهان کاری در منزل و محل کار، گوشه‌گیری و انزوا، خروج از منزل خصوصاً بعد از ظهرها، دوستی با افراد مشکوک، سرقت، عدم تمایل به مسافرت‌های دور، قرض گرفتن پول و... می‌گردد.

پیامدهای خانوادگی: مطالعات نشان می‌دهد که خانواده‌های معتادان، تفاوت چشمگیری با خانواده‌های عادی دارند، به گونه‌ای که روابط زوجین، روابط پدر معتاد با فرزندان و روابط اجتماعی خانواده و نیز کارکردهای مختلف خانواده نظیر کارکرد جنسی، اقتصادی، آموزشی و... مختل می‌گردد. هر کدام از این موارد می‌تواند منشاء مشکلات عدیده‌ای برای خانواده محسوب شود.

برخی از این پیامدهای خانوادگی به اختصار تبیین می‌شود:

نابسامانی و فروپاشی خانواده.

اختلال در روابط عاطفی و جنسی زوجین. (عمده‌ترین آسیب خانوادگی اعتیاد به مواد مخدر بر روابط عاطفی، جنسی و روانی زن و شوهر در خانواده می‌باشد).

معتاد نمودن همسر.

روسپیگری همسر.

خشونت علیه زن.

انتقال ایدز.

اختلال در روابط پدر با فرزندان.

اختلال در روابط اجتماعی خانواده.

نابسامانی اقتصاد خانواده.

پیامدهای اجتماعی

کاهش امنیت اخلاقی و اجتماعی

تضعیف اقتصادی و خسارت اقتصادی ناشی از اعتیاد

پیامدهای فردی: اغلب پیامدهای فردی اعتیاد به مواد مخدر از جمله بیماری‌های خطرناک جسمی تا ناهنجاری‌های روانی و اختلالات رفتاری و تغییر شخصیت و خلقیات فرد، انزوای اجتماعی، کاهش یا فقدان مسئولیت‌پذیری، تازندگی در فقر و مرگ در شرایط نابهنجار و یا خودکشی در بین زنان و مردان معتاد مشترک است.

عوارض جسمی: معتاد دائمی، به عوارض جسمی چون ناراحتی‌های عصبی، اضطراب و بی‌قراری، عطسه، ریزش مکرر آب از بینی و چشم‌ها، استفراغ مکرر، سوء هاضمه، سوء تغذیه، اختلالات گوارشی، اختلالات قلبی و عروقی، اختلالات مغزی، تنفسی و ریوی، عفونت‌های خطرناک، تأثیر بر غدد جنسی و ضعف آن‌ها، تأثیر بر هورمون‌ها و تغییر آنها، خارش بدن، تیره شدن رنگ چهره و لب‌ها و... دچار می‌شود. آسیب‌های جسمی ناشی از مصرف مواد مخدر و سیگار در صورت استعمال در خانه، می‌تواند به اطرافیان (زن و فرزندان) نیز منتقل شود و آنها جزء قربانیان پنهان این ماجرا و معتادان دست دوم خوانده شوند.

عوارض روانی: وابستگی روانی معتاد به مواد مخدر، یکی از پیامدهای فردی اعتیاد محسوب می‌شود که در استمرار اعتیاد فرد، نقش عمده‌ای دارد و موجب کشش فرد به مصرف مداوم و مجدد مواد مخدر می‌شود. شخص معتاد، تعادل روانی خود را تا رسیدن به دارو از دست می‌دهد و در نهایت دچار کاهش هوشیاری و تیزبینی، تنبلی، بی‌تفاوتی، بی‌ارادگی، افسردگی، اضطراب، غم و ناامیدی و... می‌شود.

اختلالات رفتاری: فرد معتاد، دچار دگرگونی‌های خلقی و شخصیتی به صورت بروز رفتارهایی نظیر

اعتیاد به مواد مخدر، به عنوان یکی از مسائل پیچیده اجتماعی در عصر حاضر است که زمینه‌ساز بروز بسیاری از آسیب‌ها و انحرافات اجتماعی می‌باشد. به طوری که آسیب‌شناسان اجتماعی، اعتیاد را به مثابه «جنگ شیمیایی خانگی» و «جنگ بدون مرز» می‌دانند.

۵ معیار تشخیص اعتیاد

۱- تحمل؛ عادت به مصرف یک ماده پس از مدتی منجر به کاهش تأثیر آن ماده شده و در نتیجه موجب افزایش تدریجی مقدار ماده مصرفی به منظور دستیابی به تأثیرات دلخواه می‌شود.

۲- پیدایش حالت خماری، در صورت عدم مصرف یا کاهش مقدار مصرف؛

۳- تمایل دائم و تلاش‌های ناموفق برای کاهش یا قطع مصرف ماده؛

۴- مختل شدن فعالیت‌های اجتماعی، شغلی و تفریحی؛

۵- تداوم مصرف ماده علی‌رغم آگاهی از عوارض آن.

معتاد: معتاد فردی است که از راههای گوناگون نظیر خوردن، تزریق، دود کردن یا استنشاق، یک یا چند ماده مخدر را با هم و به صورت مداوم مصرف می‌کند و در صورت قطع آن، با مسائل جسمانی، رفتاری یا هر دو مواجه می‌شود. (البته معتادان به مواد مخدر به دو گروه، معتادان تفننی و دائمی تقسیم می‌شوند).

مواد مخدر: مواد مخدر شامل ترکیباتی است که موجب تغییر در کارکرد مغز به صورت ایجاد حالات هیجانی، رفتارهای نابهنجار، عصبانیت یا اختلال در قضاوت و شعور فرد می‌شود. در یک دسته‌بندی کلی می‌توان مواد مخدر را به محرک‌زا، سستی‌زا و توهم‌زا تقسیم نمود که هر کدام به دو دسته طبیعی و مصنوعی طبقه‌بندی می‌شوند.

۳- پیامدهای اعتیاد به مواد مخدر:



تحرک بدنی

نزدیکتر هستند، به طور معمول باید به دفعات بیشتری از فعالیت هایی که نزدیکتر به قله هرم هستند انجام شوند.

۱۰ نکته در مورد ورزش و تحرک بدنی برای ایجاد انگیزه در شما:

- ۱- ورزش نه تنها باعث تقویت بنیه و جسم شما می شود، بلکه به عملکرد مغزتان هم کمک می کند.
- ۲- جنبش و تکاپو، استرس را از بین می برد.
- به همان اندازه که فکر و خیال ورزش کردن ممکن است باعث ایجاد استرس در شما شود، وقتی کار تمریناتتان را شروع کردید، در کلیه ی جنبه های زندگی با استرس بسیار کمتری مواجه خواهید شد.
- ۳- ورزش به شما انرژی می دهد. وقتی بدنتان به ورزش عادت کرد، میزان انرژی شما روز به روز بیشتر خواهد شد.
- ۴- پیدا کردن کمی وقت برای ورزش چندان هم دشوار نیست
- ۵- ورزش به ایجاد رابطه ها کمک می کند. کسانی که برای ورزش کردن خود یک همراه دارند، نسبت به کسانی که تنهایی ورزش می کنند، در ادامه ی تمرینات خود پایدارتر هستند و بیشتر به اهدافشان دست پیدا می کنند.
- ۶- ورزش از بروز بیماری ها جلوگیری می کند. همچنین باعث تقویت سیستم دفاعی بدن نیز می شود و به همین دلیل کمتر به سرماخوردگی یا آنفولانزا مبتلا خواهید شد.
- ۷- ورزش قلبتان را تقویت می کند.
- ۸- ورزش اجازه می دهد بیشتر بخورید. وقتی هم که ورزش می کنید کالری بیشتری می سوزانید.
- ۹- ورزش کارائیتان را بالا می برد. بعد از چند هفته ورزش منظم، ممکن است لباستان طور دیگری در تنتان بایستد و احساس کنید که شکل ماهیچه هایتان متفاوت شده اند.
- ۱۰- به یاد داشته باشید مهمترین هدف تحرک بدنی و ورزش فقط کاهش وزن نیست و مطمئناً این تنها فایده ی یک برنامه ی ورزشی نیست.

همچنین فعالیت های کششی عضلانی بایستی به مقدار ۲ روز یا بیشتر در هفته انجام شود که عضلات بزرگ بدن را درگیر کند

هر کدام از فعالیت ها چه سهمی در سلامتی دارند؟

هرم فعالیت بدنی راه خوبی برای به تصویر کشیدن انواع مختلف فعالیت ها و میزان دخیل بودن هر یک در ایجاد تندرستی و آمادگی جسمی است. در این هرم، فعالیت های بدنی قسمت های پایین بیشتر و فعالیت های بدنی قسمت های بالاتر کمتر انجام می شوند. رعایت این هرم به کسب آمادگی جسمانی و تقویت و توسعه آن منجر می شود. هرم فعالیت بدنی، الگوی مفیدی برای توصیف انواع مختلف فعالیت و فواید آنهاست، اما نباید خیلی خشک با آن برخورد نمود و لازم است که توصیه های آن با توجه به اهداف فردی مورد استفاده قرار گیرد.

هنگام استفاده از هرم فعالیت بدنی به نکات زیر توجه فرمایید:

- ❁ هیچ فعالیتی به تنهایی همه مزایا را تأمین نمی کند.
- ❁ در برخی موارد می توان یک فعالیت را جایگزین دیگری نمود.
- ❁ حتی کمی فعالیت کردن بهتر از فعالیت نکردن است.
- ❁ انجام فعالیت های طبقه سوم، حتی اگر شما فعالیت های سطوح دیگر را در حد محدودی انجام می دهید، مفید است.
- چهار سطح هرم براساس میزان نتایج مفید حاصل از فعالیت بدنی منظم، مشخص شده است. فعالیت هایی که تأثیر وسیعی بر تندرستی جامعه و گروه کثیری از مردم دارند، در قاعده هرم هستند.
- از آنجایی که فعالیت های قاعده هرم، شدت نسبتاً کمی دارند، انجام آنها به مذاق بسیاری از افراد که با شروع یک برنامه فعالیت بدنی از مزایای حاصل از آن بهره مند خواهند شد، خوشایندتر است. ضمن این که این گونه فعالیت ها مفید نیز هستند. فعالیت هایی که به قاعده هرم

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) تحرک بدنی به هر گونه حرکت گفته می شود که با حرکت ماهیچه های اسکلتی تولید و ایجاد می شود و با مصرف انرژی همراه باشد. واژه تحرک بدنی بایستی با ورزش که شامل فعالیت های منظم و برنامه ریزی شده هستند و زیر مجموعه تحرک بدنی قرار می گیرند اشتباه گرفته شود.

عدم فعالیت بدنی به عنوان چهارمین عامل خطر برای مرگ و میر در جهان شناخته شده است. مهمترین عوامل خطر در بیماری های غیر واگیر شامل فشار خون بالا، سطح بالای کلسترول خون، دریافت ناکافی میوه و سبزیجات، اضافه وزن و چاقی و نداشتن فعالیت فیزیکی و مصرف تنباکو است.

پنج عامل از این عوامل خطر به طور نزدیکی با رژیم غذایی و فعالیت بدنی در ارتباط هستند. به طور کلی ۶ درصد از علل مرگ و میر جهانی مرتبط با بیماری های ناشی از عدم فعالیت بدنی است که در حدود تقریباً ۲/۳ میلیون مرگ در هر سال در سطح جهان مرتبط با عدم تحرک و نداشتن فعالیت بدنی کافی است. همچنین عدم فعالیت بدنی علت اصلی تقریباً ۲۵-۲۱ درصد سرطان های روده و سینه و حدود ۲۷ درصد از عوامل ایجاد دیابت (بیماری قند) و تقریباً ۳۰ درصد بیماری های قلبی ناشی از نرسیدن اکسیژن کافی به عضله قلب را تشکیل می دهد.

حداقل تحرک بدنی مورد نیاز سلامتی (برای افراد ۱۸-۶۴ سال) چقدر است؟

- ❁ ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای ۵ روز در هفته (حدود ۱۵۰ دقیقه)
 - یا
 - ❁ ۲۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد برای ۳ روز در هفته (حدود ۷۵ دقیقه)
- برای این کار هفت روز گذشته را مدنظر قرار داده و فعالیت هایی که حداقل ۱۰ دقیقه طول کشیده اند را محاسبه کنید