

ایستاده

روزنامه

چهارشنبه ۲۵ اسفند ۱۴۰۰ ۱۳ شعبان ۱۴۴۳ ۱۶ مارس ۲۰۲۲ شماره ۵۴۷۴ سال بیست و چهارم ۳۰۰۰ تومان

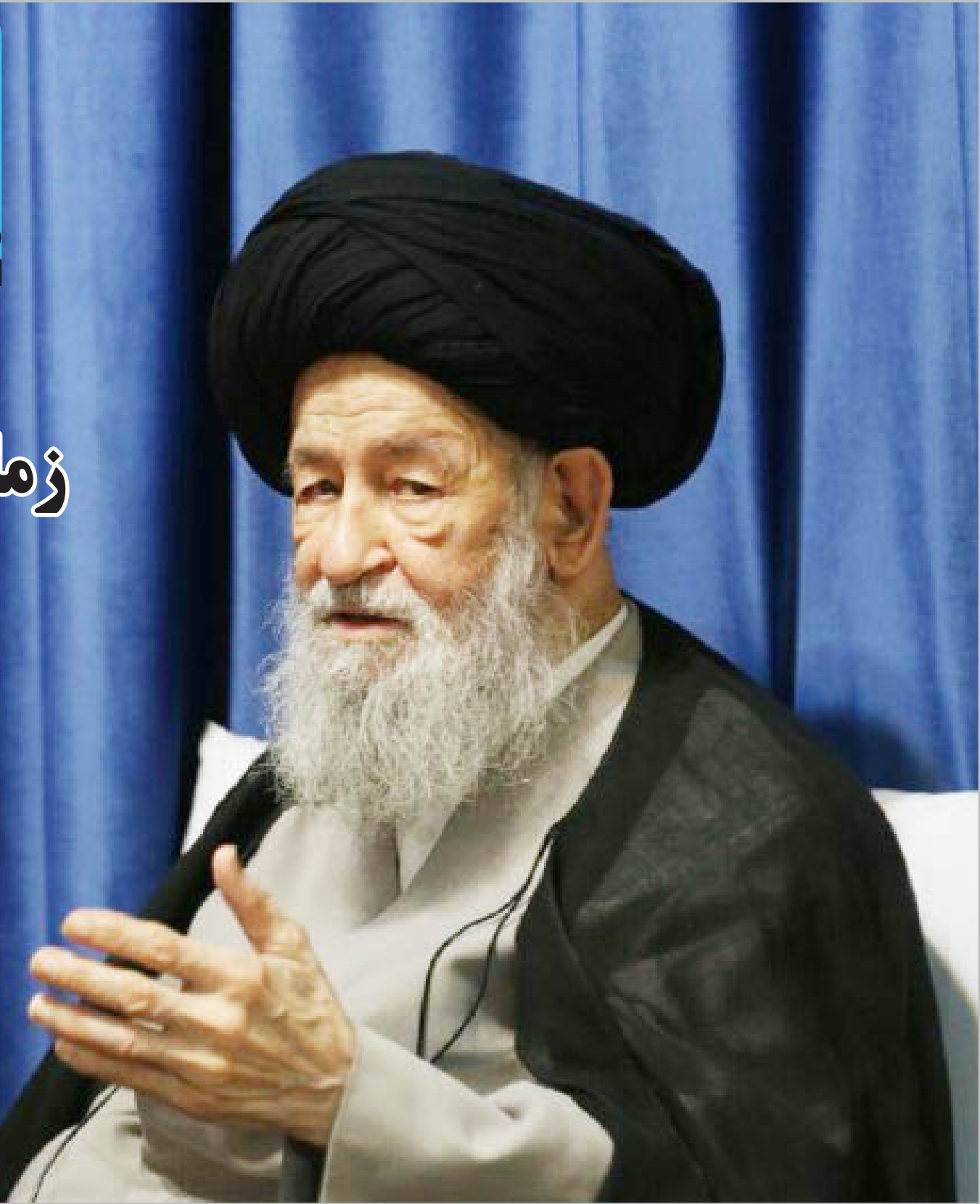
آیت‌الله‌علوی گرجانی به‌ملک‌وفاداری پیوست

زمان وداع با مرجع مردمی

امروز در گرجان، پنجشنبه در قم از مسجد امام حسن عسکری (ع) به سمت حرم مطهر

رهبر انقلاب در پیام تسلیتی:

آیت‌الله‌علوی گرجانی همواره وفادارانه در کنار مردم و پشتیبان نظام پرورتن



عکس: ایمان/های‌چهره‌قانی

سرمقاله

نیمه شعبان؛عید جهان بشریت

محمدحسین مختاری*

«ظهور منجی مسئله‌ای جهانی است و همه ادیان و مذاهب به نوعی منتظر ظهور یک تسلی دهنده هستند. بودائیان منتظر «میتربه»؛ هندوها منتظر «کالکی، نابودگر پلیدی»؛ زردشتیان منتظر «سوشیات»؛ یهودیان منتظر «مائشیح»ومسیحیان منتظر «مسیح» می‌باشند.

در جهان اسلام نیز هیچ مذهبی نیست که معتقد به موعود نباشد و همه مذاهب اسلامی در قالبی خاص مهدویت را قبول دارند. چنانکه: ۱. دانشمندان شافعی مانند: طحطا الشافعیدر «مطالب السؤل فی مناقب آل الرسول»؛ کنجی شافعیدر «البیان فی اخبار صاحب الزمان»؛ ابن کثیردر «التبایة فی الفتن و الملاحم»؛ نقضرائی در «شرح المقاصد»؛ سیوطیدر «العرف الوری فی اخبار المهدی» و هبنمی در «القول المختصر فی علامات المهدی المنتظر» و «الصواعق المحرقة» ذیل ایه دوازدهم: ۲. دانشمندان حنبلی مانند: امام احمد حنبل در مسند در ضمن ۱۳۶ حدیث: جوزیهدر «المنار المنیف»؛ ۳. دانشمندان حنفی مانند: ابن جوزی در «ذکرة خواص الامة فی خصائص الامة»؛ ابن طولون در «الامة الاشاعة»؛ عبدالوهاب شعرانی در «البواقیت و الجواهر»؛ قنبرزیددر «بنایع الموده»؛ الوسی در «غایة المواعظ» و ۴. دانشمندان مالکی مانند: الصبان در «الاعرافین» و«الکتاتیر»نظم المثنائ» در کتب مستقل یا در ضمن کتب روایی و تفسیری به وضوح و بطور گسترده به بحث مهدویت و ظهور منجی پرداخته‌اند.

امامیه نیز همراه با همه ادیان و فرق عالم، معتقد به ظهور منجی است و مانند بسیاری از اهل سنت معتقد است که منجی عالم بشریت مردی از نسل آخرین پیام‌آور صلح و راستی است که وعده چنانکه دین بر پیئه هستنی را محقق می‌سازد چنانکه قرطبی در تفسیر ایه ۲۳ سوره توبه، زمانتحقق این وعده را بنا بر قولی منطبق بر زمان حضرت مهدی (علیه السلام) دانسته و می‌نویسد: «وذاك عند خروج المهدی. و قنطواثر علی ان المهدی من عتره رسول الله صلی الله علیه وسلم».

از نکات برجسته درباره موعود اسلام آن است که اولاً: موعود منتظر از ساله انبیاء و در امتداد سیر خلافت الهی است: «إني جاعل فی الأرض خليفة». ثانیاً: هم اکنون زنده است و در قامت کارگردان هستی بستر فیض و رزق عالم هستی است: «بیمنه رزق الوری»؛ ثالثاً: متعلق به قوم و آیین خاصی نیست بلکه بارانی است که بر هگان می‌بارد و پدیری مهربان است که مایه آرامش بشریت است چنانکه خود آن حضرت فرمود: «وإني إمان لأهل الأرض کما أن النجوم إمان لأهل السماء» من مایه آرامش و امنیت زمینیان هستم، همانگونه که ستارگان آسمان باعث امنیت آسمانیان هستند».

با این بیان، نیمه شعبان عیدبشریت است. البته جهان اسلام وظیفه سنگینی در معرفی چهره رحمانی حضرت حجت (عجل الله تعالی فرجه) به جهانیان دارد. یکایک ما باید همانند آن حضرت، مایه امنیت و آرامش‌پندگان خدا باشیم. هگان باید مراقب قلم و بیان خویش باشیم تا خواسته یا ناخواسته آرامش ملت‌ومذهبی را سلب نکنند؛زراتنها گسانی فرزندان حضرت مهدی (سلام الله علیه) محسوب خواهند شد که همچون آن حضرت پدیری مهربان برای بشریت باشند و از سخنان آنش افزور که تنها مایه تحکیم سلطنت شیطان است پیرهریزند.

حقیقتاً امروز، چشم دنیا به بیان و قلم اهل اسلام دوخته است زیرا تبلیغات مسموم دشمنان سبب نگرانی سبک مشتقان معارف قرآن و اهل بیت و صحابه بزرگوار رسول خدا (صلی الله علیه و آله وسلم) در جهان شده است. همه ما باید آتش نرفتنی را که اکنون در بخش‌هایی از جهان اسلام برافروخته شده است را با قلم و بیان و مال و جان خود خاموش کنیم. علماء و اندیشمندان جهان اسلام برای تحقق جامعه مهدوی باید در خط مقدم صلح و برادری اسلامی باشند و اجازه ندهند که بی‌خردان تخم نفرت را در میان برادران دینی بکسترانند. زیرا اصلاح جامعه با معجزه صورت نمی‌گیرد. مردم باید پیام حق را یاری دهند تا پیروز شود چنانکه صبر و تلاش و فعالیت‌ خویشان سبب پیروزی انبیای الهی بر بدخواهان شد: «و کائین من نبيّ قاتل معة رثیون کثیر فما وهّوا لیمّا أصابهم فی سبیل الله و ما ضغّفوا و ما اشتکأوا و الله یحبّ الصّابرين»؛ چه بسیار پیامبرانی که خدا بر سران فراوانی در کنارشان جنگیدند؛ و در مقابل دشواربهایی که در راه خدا به آنها می‌رسید، ضعف نشان ندادند و تن به زبونی و تسلیم ندادند؛ و خدا پایداران را دوست می‌دارد. (آل عمران ۱۴۶) بنابراین، بیایم با تمام وجود حول محور تقبلین برای تحقق جامعه مهدوی که نهایت آمال و آرزوی همه خوبان عوالم بوده است تلاش نماییم.»

خبر

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان قم:

اقلام فرهنگی میان مسافران نوروزی قم توزیع می‌شود

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان قم از توزیع بیش از صدهزار قلم محصولات فرهنگی در بین مسافران نوروز ۱۴۰۱ خبر داد.

محضرآزاجمندی با اشاره به برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته در کمیته تبلیغات و اطلاع‌رسانی ستاد اجرایی خدمات سفر اداره‌کل در ایام نوروز اظهار کرد: فعالیت‌های این کمیته از یک ماه قبل در قالب آمادسازری تبلیغات و طرح‌های اطلاع‌رسانی آغاز شده است. او در ادامه از چاپ نقشه راهنمای گردشگری خبر داد و گفت: در این نقشه بناهای تاریخی مشخص شده تا آثاران و گردشگران را برای بازدید در استان هدایت کند. مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی قم همچنین به هدایت و راهنمای مسافران از مبادی ورودی قم اشاره کرد و افزود: با یک‌دلهای راهنمای سفر از مبادی ورودی شهر در محورهای تهران-قم مستقر می‌شوند.

سردار قاتنی:

ایستادگی برابر قدرت‌های جنایت کار افتخار آفرین است



فرمانده نیروی قدس سپاه با بیان اینکه ایستادگی برابر قدرت‌های جنایت‌کار افتخارآفرین است، گفت: ضعف‌وذلت امروز دشمنان وپیروزی‌ها در جبهه‌مقاومت همه به‌پشتوانه‌این نظام‌ولایی ایجادشده‌است ومادامی که ملتی از نورانیت‌ولایت استفاده کند، مقتدر وشکست‌ناپذیر خواهد بود.

سردار سرتیپ پاسدار اسماعیل قاتنی فرمانده نیروی قدس سپاه در جمع فرماندهان و پاسداران این نیرو با تبریک اعیاد فرخنده شعبانیه ، ازمجاهدت های رزمندگان بدون مرز در پیشبرد اهداف انقلاب اسلامی تقدیر و اظهار کرد: پاسداران انقلاب اسلامی هرو سید و سالار شهیدان هستند و مسیر همه ما بر محور زندگی عزت‌مندانه سالار شهیدان ترسیم شده است.

فرمانده نیروی قدس سپاه در ادامه به جنگ ترکیبی دشمنان علیه‌ملت ایران با تمامی ابزارها اشاره و تصریح کرد: میدان جنگ، میدان افت و خیز است و عرصه مقابله و ایستادگی در برابر قدرت‌های جنایت کار افتخارآفرین است.

وی افزود: فرزندان انقلاب اسلامی و رزمندگان بدون مرز سپاه اسلام با پیروی از فرمانی ولی امر مسلمین جهان امام‌خامنه‌ای عزیز، آمادگی کامل برای مقابله و مواجهه با جنگ ترکیبی دشمنان داشته و ورزیده شده اند که این ثمره خط مقاومت است.

سردار قاتنی با اشاره به موضوع «جهاد تبیین» اظهار داشت: در حرکت پرفراز و نشیب بیش از چهار ساله انقلاب اسلامی در داخل و در خارج از مرزهای جغرافیایی، اقدامات بی‌سابقه‌ای صورت گرفت که اگر اینها بیان نشود نسل آینده مان‌خواهند دانست که چه‌ج‌حمانی کشیده شده وتحقق این مهم نیاز به یک تبیین فراگیر دارد و همه باید در قبال جهاد تبیین احساس مسئولیت کرده و دستاوردها و پیشرفت‌های انقلاب اسلامی را به یادآوری کنیم.

فرمانده نیروی قدس سپاه با بزرگداشت یاد و نام شهید حاج قاسم سلیمانی اظهار داشت: شهید عالی‌مقام ما و جلودار جبهه مقاومت، شهید سلیمانی مرد میدان بود و با شناخت کامل از همه ظرفیت‌های پیدا و پنهان، در زمان بسیار کوتاهی با حمایت از تشکیل و هدایت نیروهای مردمی منطقه، جلوی

هجوم و تصرفات دشمن را در عراق و سوریه گرفت و این روحیه مقاومتی موجب شد تا شهید سلیمانی تهدیدها را تبدیل به فرصت کند، اما آمریکا و ابادیش وقتی دیدند اوضاع منطقه و عراق دارد از دستشان خارج می‌شود اقدام به شهادت آن مرد میدان کردند و این اوج فشار و تهدیدشان بود تا شاکله جبهه مقاومت را از هم بپاشند وموقوف کنند.

وی افزود: دشمنان توجه نداشتند در فرهنگ الهی، شهید سلیمانی کارش خیلی بهتر از سردار سلیمانی پیش می‌رود و به برکت خون پاک شهدای عالی مقام ما، شهید سلیمانی، شهید ابومهدی و همراهان‌شان، هر قطره اش توانست هزاران انسان آزاده و غیرتمند را تربیت کند و با کمک‌های مستشاری رزمندگان بدون مرز انقلاب اسلامی، مصمم‌تر به میدان آمده و به حول و قوه الهی فصل جدیدی از اقتدار وتوانمندی گروه‌های مقاومت آغاز شده و این جبهه پیش می‌رود.

صهیونیست‌ها شب‌ها باترس ولرز می‌خوابند

فرمانده نیروی قدس سپاه در ادامه سخنان خود، مقاومت را پرچم پرافتخاری دانست که بر دستان پاسداران بدون مرز انقلاب اسلامی به اهتزاز درآمده است و افزود: استحکام این جبهه و خط بزرگ مقاومت به دلیل این است که پشت هر پرچمداری در صحنه مقاومت، هزاران رزمنده و ده‌ها لشکر وجود دارد که دوشادوش هم ایستادگی می‌کنند و هر چه جلو می‌رود، استحکامش بیشتر می‌شود.

سردار قاتنی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به بحران اوکراین و قدرت پوشالی آمریکا گفت: اگر امروز در اوکراین هم این حوادث در حال وقوع است، یکی از دلایل مهم و اساسی آن که رهبر معظم انقلاب هم به آن اشاره کردند، وجود آمریکای بدقول، ضعیف و ناتوان است.

فرمانده نیروی قدس سپاه افزود: امروز آمریکایی‌ها در منطقه از گروه‌های مقاومت هراس دارند و می‌گویند ما دیگر در عراق نیروی رزمی نداریم و ادعا می‌کنند فقط دوهزار و پانصد مستشار آمریکایی تعمیرات و بازسازی در عراق باقی مانده است.

سردار قاتنی با اشاره به اقدام قاطعانه و درس آموز سپاه در هدف قرار دادن مقر راهبردی توطئه رژیم جعلی صهیونیستی در اربیل و پاسداشت شهادت دو تن از پاسداران مدافع حرم گفت: رژیم جنایتکار صهیونیستی که روزگاری شعار از نیل تا قارتا سر می‌داد، اکنون به قدری ذلیل شده است که شب‌ها با ترس و لرز می‌خوانند و نگران هستند که مبادا بیدار شوند وبخشی از خاک سرزمین‌های اشغالی را از دست داده باشند.

فرمانده نیروی قدس با اشاره به نمایش قدرت موشکی پهپادی مقاومت اسلامی لبنان و ضعف رژیم صهیونیستی در برابر آن گفت: سیدمقاومت، سیدحسن نصرا... با صراحت از ظرفیت بالای تولید و ساخت موشکی -پهپادی حزب ا...، لبنان گفت و این برای رژیم صهیونیستی بسیار وحشت‌آفرین و گشنده است، چرا که آنها سالها تبلیغ گنبد آهنین خود را برای فروش به دیگر کشورها می‌کردند، اما هواپیمای شناسایی بدون سرنشین تولید جوانان عبور حزب...، لبنان از روی گنبد آهنین سرزمین‌های اشغالی عبور کرده و به سلامت به پایگاه خود باز می‌گردد.

امیرعبداللهیان: در دیدار با سرگنی لاوروف:

روسیه بر خلاف ادعای آمریکا مانع دستیابی به توافق در وین نخواهد بود

اسلامی ایران در سفر به مسکو، به عزم تهران بر توسعه همه جانبه روابط با کشورهای همسایه از جمله روسیه اشاره و آن را از محورهای اصلی و اولویت دار در سیاست خارجی دولت سیزدهم بر

شمر.

وی روند توسعه روابط با همسایگان و روسیه بدون تأثیر پذیری از هرگونه عامل ثالث و یا تحولات بین المللی و فارغ از نتیجه مذاکرات در وین تعریف شده و مستقل از آنها تداوم خواهد یافت.
امیر عبداللهیان با مرور آخرین وضعیت گفت وگوها در وین، رویکرد روسیه را طی ۱۱ ماه گذشته

اخبار

وزیر کشور:

ثبت پلاک خودرو و برای سفرهای نوروزی ضرورت ندارد

وزیر کشور گفت: مردم نیازی به ثبت پلاک خودرو برای سفرهای نوروزی ندارند.
احمد وحیدی روز سه شنبه پس از نشست قرارگاه عملیاتی ستاد ملی مقابله با کرونا در جمع خبرنگاران افزود: موضوعات مختلفی در نشست امروز مورد بحث قرار گرفت که مساله ابهامی در مورد ثبت پلاک خودرو بود. وی ادامه داد: ابهام ایجاد شده این بود که آیا مردم باید برای سفرهای نوروزی پلاک خودرو خود را در سامانه ثبت کنند یا نه در حالی که مردم نیازی به ثبت پلاک برای سفر ندارند؛ چون براساس کل ملی مشخص است که پلاک ما متعلق به چه کسی است و همه این موارد در سامانه موجود است. وزیر کشور درباره افرادی که واکسن نزده‌اند، اظهار داشت: افرادی که واکسن دریافت نکردند هم مشخص هستند و خودروهایشان هم معلوم است. وحدی اضافه کرد: اگر این افراد در ترده‌ها مشاهده شوند، جریمه می‌شوند. وحیدی خاطرنشان کرد: براساس سامانه دو در واکسن ملاک است اما تأکید جدی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی این است که همه در سوم را دریافت کنند چون در برخی از افرادی که در دوم را زده اند ایمنی زایی از بین رفته و تأکید بر دریافت در سوم است هر چند فعلا ملاک ارزیابی‌ها دو در است. وی افزود: با این اوصاف، در خواست جدی رعایت مقررات بهداشتی است تا سفر برای مردم تلخ نباشد و بر شد روزافزون بیماری مواجه نشویم. وزیر کشور با بیان اینکه اگر آمرا ه وضعیت ناامن‌سازی پیدا کند، امکان تغییر سیاست‌های ستاد ملی کرونا در اوایل یا اواسط نوروز وجود دارد، گفت: بنابراین همه اینها به رعایت شیوه نامه‌ها توسط هموطنان مربوط است. وحیدی با اشاره سفرهای خارجی، گفت: در سفرهای خارجی هم تأکید بر رعایت این شیوه نامه‌ها و تعداد در واکسن لازم و همراه داشتن بی‌بی سی ار منفی است. وی بیان کرد: اصناف هر چه سریعتر گوارک خود را بگیرند وگرنه جریمه و مجازات می‌شوند.

رئیس دولت یازدهم و دوازدهم:

احیا بر جام و رفع تحریم های یک ضرورت انکار ناپذیر است

رئیس دولت یازدهم و دوازدهم با بیان اینکه مشکل فعلی در زمینه توافق مساله ایران نیست بنابراین باید در میان کشورهای عضو ۱۰۵ حل شود، تأکید کرد: منافع مردم و کشور در هر مساله‌ای همواره مهم است و باید تأمین شود. قطعاً در موضوع بر جام این منافع با مذاکره قابل دسترسی و تحقق خواهد بود. حجت الاسلام و المسلمین حسن روحانی در دیدار دوستانه جمعی از وزیران دولت سابق ضمن برشمردن مسایل مهم کشور از جمله مسایل اقتصادی و سیاست خارجی گفت: احیا بر جام و رفع تحریم ها یک ضرورت انکار ناپذیر است .

وی ادامه داد: رفع تحریم ها برای اقتصاد کشور یک مساله ضروری است و باید رفع شود.

بیشترین نفع از جنگ اوکراین را امریکا و ناتو برده اند

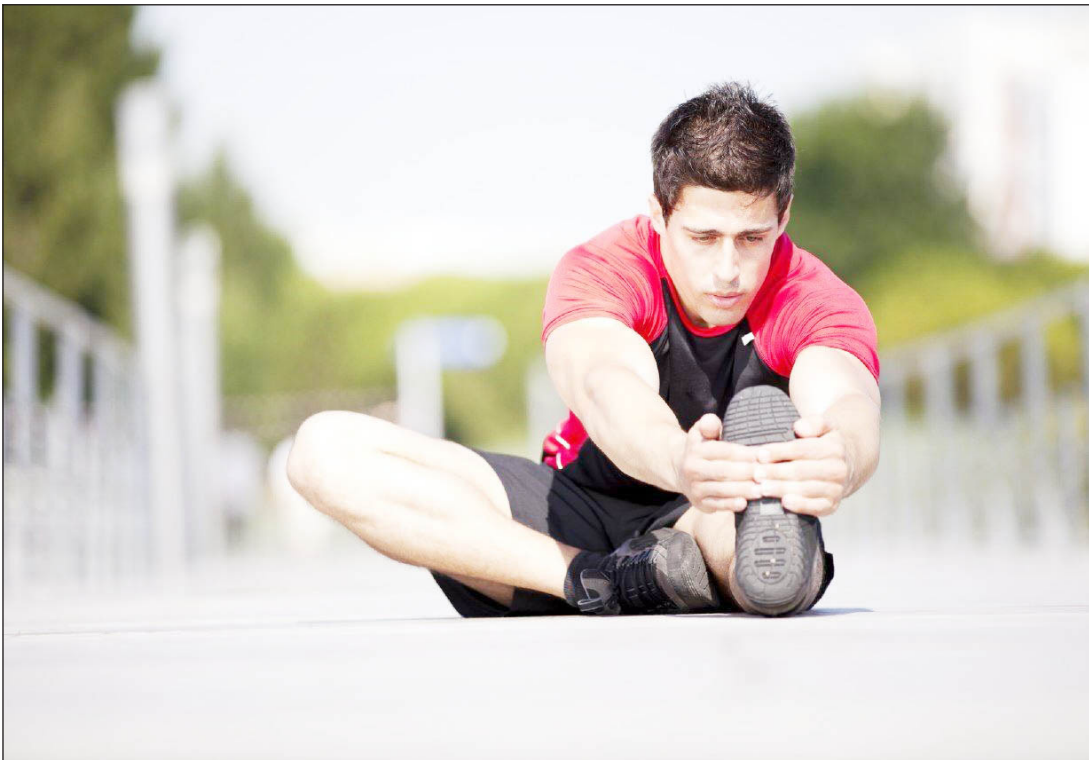
رئیس دولت یازدهم و دوازدهم با اشاره به تحولات مربوط به مذاکرات وین اظهار داشت: امکان احیای بر جام هنوز وجود دارد و هر چند مشکلاتی به وجود آمده و همواره نیز در گفت وگوها و مذاکرات کشورهای مختلف با یکدیگر وجود داشته است اما می توان با مذاکره و تعامل آنها را رفع کرد. روحانی با بیان اینکه مشکل فعلی در زمینه توافق مساله ایران نیست بنابراین باید در میان کشورهای عضو ۱۰۵ حل شود، تصریح کرد: منافع مردم و کشور در هر مساله ای همواره مهم است و باید تأمین شود. قطعاً در موضوع بر جام این منافع با مذاکره قابل دسترس و تحقق خواهد بود. وی با اشاره به تحولات منطقه و جنگ اوکراین خاطرنشان کرد: این جنگ و درگیری به ضرر همه است و نه تنها دو کشور درگیر بلکه کشورهای منطقه هم از این جنگ ضرر کرده و خواهند کرد. رئیس دولت یازدهم و دوازدهم با تأکید بر اینکه اگر روسیه اهداف و سیاستی داشته است باید از روشی غیر از جنگ دنبال می کرد، ابراز داشت: در این جنگ، آمریکا و ناتو بیشترین نفع را خواهند برد.

استاندار قم

قانون تنها مبنای اتخاذ تصمیمات کارگروه‌های قم است

استاندار قم با اشاره به اهمیت شفافیت و قانون گرایی در روند اقدام‌ها و فرآیندهای سازمانی، قانون را تنها مبنای اتخاذ تصمیم‌ها در کارگروه‌ها و کمیسیون های استان دانست.
سید محمدتقی شاهچراغی در جلسه کمیسیون طرح‌های غیر کشاورزی استان که در سالن جلسه‌های امام جواد (ع) استانداری برگزار شد، با اشاره به ماهیت این کمیسیون به عنوان مرجع برای تصمیم‌گیری در مورد تعیین تکلیف اراضی ملی مربوط به اجرای طرح‌های غیر کشاورزی، اظهار داشت: اداره‌های کل و سازمان‌های دولتی دییفع بر اجرای این قراردادها، مراقبت و دقت لازم را در خصوص تبعات واگذاری‌های اولیه و تعدید قراردادها مدنظر داشته باشند.

علامت ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن



عضلات مرکزی، اصطلاح متداولی است که برای توصیف ماهیچه‌هایی که ستون فقرات، شکم، کمر و پایین کمر را کنترل می‌کنند، بکار می‌رود. تمرینات بسیاری از ورزشکاران، تنها به این امید که شکمشان شش‌تکه شود، روی عضلات مرکزی‌شان متمرکز می‌شود. این در حالی است که فواید بر خورداری از عضلات مرکزی قوی بیش از داشتن یک شکم شش تکه و یا توانایی نگه داشتن حرکت پلانک برای یک روز است. بر خورداری از عضلات مرکزی قوی، علاوه بر زیبایی ظاهری که به بدن می‌دهند، باعث استحکام ستون فقرات می‌شوند و می‌توانند به طرز صحیح ایستادن یا نشستن نیز کمک کنند. استحکام ستون فقرات و وضعیت درست قرار گرفتن ستون فقرات به کاهش درد پشت کمک می‌کند. اما چگونه می‌توان فهمید که عضلات مرکزی بدن در وضعیت مناسبی به سر می‌برند. در این گزارش به پنج علامت اشاره شده است که نشان می‌دهد عضلات مرکزی بدن ضعیف شده اند و راهکارهایی برای اصلاح آن ارائه شده است.

کمر درد
کمر درد شایع‌ترین عارضه جانبی است که نشان می‌دهد عضلات مرکزی بدن ضعیف شده است. وظیفه عضلات مرکزی بدن این است که از ستون فقرات حمایت کند و به عنوان مرکزی عمل کند که تمام حرکات از آن سرچشمه می‌گیرد. اگر این عضلات آماده نباشند به این معنی که زمانی که باید فعال باشند، آماده نباشند. ستون فقرات در معرض خطر کار بیش از حد قرار می‌گیرد و فشار و تنش عضلانی ایجاد می‌شود.

چه کاری می‌توان انجام داد؟
وقتی صحبت از کمر درد به میان می‌آید، بسیار مهم است که با یک متخصص فیزیوتراپیست مشورت کنید. او می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید که عضلات مرکزی بدن شما در چه وضعیتی است و چگونه می‌توانید آن‌ها را تقویت کنید. او همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید که چگونه می‌توانید از آسیب‌های احتمالی جلوگیری کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که کمر درد شما به قدری شدید باشد که نتوانید به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید، باید به پزشک مراجعه کنید.

توصیه‌ها و هشدار ها

نقش تغذیه مناسب در حفظ سلامت قلب



انتخاب هوشمندانه مواد غذایی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. مصرف منابع غنی از فیبر مانند غلات کامل، میوه ها، سبزیجات و حبوبات برای حفظ سلامتی قلب مفید است. همچنین باید به جای چربی‌های حیوانی مانند کره، چربی‌های گیاهی مانند مغزها و روغن زیتون انتخاب شوند.

برای تأمین سلامت قلب، مصرف میوه‌ها و سبزیجات از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و باید بیشتر روی غذاهای گیاهی مانند سبزیجات، حبوبات تمرکز کرد. میوه‌ها و سبزیجات نه تنها کالری کمی دارند و دارای فیبر غذایی و آنتی اکسیدان هستند، بلکه می‌توانند به کنترل فشار خون نیز کمک کنند. پتاسیم موجود در میوه‌ها و سبزیجات، ماده معدنی موثر در کاهش فشار خون است که می‌تواند عاملی برای کاهش حمله قلبی و سکته باشد.

مقدار توصیه شده پتاسیم برای مردان بالغ ۲۴۰۰ میلی گرم در روز است که روزانه حداقل ۲ واحد میوه و ۲ واحد سبزیجات می‌تواند به دریافت پتاسیم کمک کند. انتخاب‌های عالی برای رسیدن به تأمین پتاسیم، گوجه‌فرنگی، اسفناج، سیب زمینی، موز و کدو حلوایی است. از سوی دیگر نوع چربی مصرفی نیز برای سلامت قلب با اهمیت است. تحقیقات نشان می‌دهد چربی اشباع ممکن است اثرات منفی بر سلامت قلب داشته باشد؛ غذاهایی مانند گوشت قرمز، کره و سستی حاوی چربی اشباع هستند.

تحقیقات نشان می‌دهد جایگزینی منابع حاوی چربی‌های اشباع با چربی‌های غیراشباع برای سلامت قلب و عروق مفید هستند؛ غذاهایی از جمله روغن زیتون، روغن کانولا، آووکادو، گردو و بادام حاوی چربی غیراشباع هستند.

همچنین اسید چرب امگا ۳ مانند چربی‌های غیراشباع، برای جلوگیری از مرگ ناگهانی ناشی از حملات قلبی موثر هستند. ماهی‌های چرب مانند سالمون، ماهی خال مخابی، ماهی تن و شاه ماهی حاوی دو نوع اسید چرب امگا ۳ هستند، دوکوزا هگزاوینوئیک اسید (DHA) و اپیکوزاپنتاوینوئیک اسید (EPA).

نوع دیگری از چربی امگا ۳، اسید آلفا لینولنیک (ALA) نیز ممکن است فوایدی در سلامت قلب داشته باشد؛ داده‌کنان و گردو حاوی ALA هستند.

همچنین برای تأمین سلامت قلب، در طول هفته حداقل ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه (۱۵۰ دقیقه) ورزش هوازی با شدت متوسط می‌تواند کمک کننده باشد.

ضرورت دقت در مصرف مواد شوینده

در روزهای پایان سال و نوروز، شماری از افراد بر اثر مسمومیت با مواد شوینده جان خود را از دست می‌دهند.

«الناز بهروز» کارشناس مدیریت دارویی دانشگاه علوم پزشکی درفول گفت: پیش از آغاز تعطیلات نوروز، بر اساس سنتی قدیمی، نظافت و شستوشو خانه‌ها آغاز می‌شود و در سال جاری با توجه به همه‌گیری بیماری کرونا در کشور اهمیت شستشو و ضدعفونی محیط زندگی و محل کار دوچندان شده است.

کارشناس مدیریت دارویی دانشگاه علوم پزشکی درفول گفت: طبق آمارهای کشوری سالانه در ایام پایان سال و نوروز تعدادی از هموطنان در اثر مسمومیت با مواد شوینده جان خود را از دست می‌دهند.

«الناز بهروز» تاکید کرد: هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده‌های شوینده و پاک کننده

بچندراه باید باز باشد تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد.

کارشناس مدیریت دارویی دانشگاه علوم پزشکی درفول تصریح کرد: مواد شیمیایی مانند جوهر نمک با فرآورده‌های سفید کننده نباید به هیچ عنوان مخلوط شوند، زیرا بخار و گازهای تولیدشده آن سمی و کشنده است.

این کارشناس مدیریت دارویی افزود: پس از مصرف مواد شوینده، سفیدکننده، جرم‌بر و لوله بازکن در محیط‌های در بسته و کوچک مانند دستشویی و حمام به هیچ عنوان نباید توقف کرد، زیرا گازهای تولیدشده در این محیط‌های بدون تهویه مناسب، سمی است.

«الناز بهروز» تاکید کرد: برای مصرف مواد شیمیایی حتماً باید از وسایل محافظت کننده مانند دستکش بلند، کفش نفوذناپذیر، لباس استین بلند، شلوار بلند و جوراب استفاده شود.

کارشناس مدیریت دارویی دانشگاه علوم پزشکی درفول گفت: محصولات شیمیایی و شوینده، نفت، بنزین و بزنین دا و روها باید همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری شوند و هیچگاه این فرآورده‌ها در ظرف مواد شوک‌آی مثل بطری نوشابه نگهداری نشوند.

«الناز بهروز» افزود: در صورت بلع مواد شوک‌آی اسیدها و قلیاها هرگز بیمار را وادار به استفراغ نکنید، زیرا این کار می‌تواند آسیب و شدن وضع بیمار می‌شود.

این کارشناس مدیریت دارویی توصیه کرد از مواد شوینده مرغوب و مورد تأیید سازمان استاندارد و همچنین سازمان غذا و دارو استفاده شود.

مطالعات محققان چینی نشان می‌دهد:

مصرف پروتئین ریسک فشارخون بالا را کم می کند

محققان می‌گویند دریافت پروتئین از منابع مختلف می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث لاین، کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند علاوه بر منابع پروتئینی سنتی گوشت گاومرغ، غذاهای دریایی و حبوبات را در رژیم غذایی خود قرار دهید. آنها می‌گویند این تنوع می‌تواند به سلامت قلب و همچنین سلامت کلی بدن کمک کند.

طبق نتایج یک مطالعه جدید، افرادی که پروتئین خود را از منابع مختلف (چهار منبع یا بیشتر در مقابل یک منبع یا کمتر) دریافت می‌کنند، ۶۶ درصد کمتر احتمال دارد دچار فشار خون بالا شوند.

در این مطالعه اطلاعات تغذیه‌ای ۱۲۲۰۰ بزرگسال در چین از سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۵ جمع‌آوری و بررسی شد. دکتر «شیانگهو کین»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پزشکی جنوبی در گوانگژو چین، گفت: «فشار خون بالا یک مشکل عمده بهداشت عمومی است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ زودر جهان افزایش می‌دهد. بنابراین، شناسایی عوامل خطر قابل اصلاح عمدتاً برای تشخیص زودهنگام و پیشگیری از فشار خون بالا مهم است.»

وی در ادامه افزود: «ما حدس زدیم که مصرف انواع پروتئین‌ها به مقدار مناسب می‌تواند دریافت اسیدهای آمینه ضروری مختلف را تضمین کند.»

پروتئین شامل غذاهایی از منابع مختلف، عمدتاً پروتئین از گیاهان (حبوبات و مغزها)، ماهی، و محصولات لبنی کم‌چرب یا بدون چربی است.

به گفته محققان: «بسیاری از مردم پروتئین را با گوشت حیوانات یکی می‌دانند. اما پروتئین به خوبی در سراسر مواد غذایی توزیع شده است و تقریباً در هر چیزی حداقل به میزان کم یافت می‌شود.» از سوی دیگر، منابع گیاهی پروتئین سرشار از مواد مغذی و فیبر هستند.

فیبر در واقع یک میکروبیوم سالم و متنوع را تغذیه می‌کند، که به نظر می‌رسد بازیگر اصلی در پیشگیری از بیماری‌های التهابی مزمن مانند فشار خون بالا باشد.

محققان هشدار می‌دهند:

تاثیر فشارخون بالا در جوانی بر سلامت مغز در سنین بالا

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که فشار خون بالا در جوانی ممکن است بر سلامت مغز و عملکرد شناختی در سنین بالاتر تأثیر بگذارد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، این مطالعه ۸۵۳ شرکت کننده را به مدت ۳۰ سال مورد بررسی قرار داد و نشان داد افرادی که مبتلا به فشارخون بالا در جوانی بودند، تغییرات نامطلوبی در مغز خود نشان دادند.

متخصصان می‌گویند فشار خون تحت تأثیر عوامل سبک زندگی است که می‌توان با تغییر سبک زندگی از آن پیشگیری نمود.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که اگر این بیماری را از جوانی تجربه کنید، به طور قابل توجهی بر سلامت مغز در میانسالی و بعد از آن تأثیر می‌گذارد.

محققان نزدیک به ۱۰۰۰ نفر را برای شناسایی عوامل خطر اولیه و تغییرات مغزی که نشان دهنده مشکلات شناختی در سنین بالاتر است، مورد بررسی قرار دادند.

محققان از MRI برای بررسی تغییرات در ساختار مغز و جریان خون که بر شناخت تأثیر می‌گذارد، استفاده کردند. آنها دریافتند شرکت کنندگانی که با میانگین بالا فشارخون شریانی روبرو بودند و آنها برای کم‌فشارشان پایین‌تر بود اما به طور دائم در حال افزایش بود، با افزایش سن دارای جریان خون کمتر و تغییرات نامطلوب بیشتری در مغزشان بودند.

سرپرست سازمان مدیریت پسماند شهرداری قم از استقبال شهروندان از اجرای طرح تبادل پسماند خشک با گاو و گله‌های مرغرفه‌ای اطلاع‌خبر داد.

سید عبدالله میرابراهیمی با اشاره به اجرای طرح‌های شوشایی در طول سال در مرغرفه‌ای بازافت سطح شهر، اظهار داشت: اجرای این طرح‌ها در ایام پایانی سال تقویم می‌شود. این اهداف اجرای طرح را مورد توجه قرار داد و این شهروندان با جمع‌آوری پسماند‌های خود و تحویل آن به مصلحتی می‌توانند گاو و گله‌های به‌بگیرند و در واقع به‌کار تکنیک پسماند و هم در حفاظت از محیط‌زیست اقدام شده است. سرپرست سازمان مدیریت پسماند شهرداری قم یادآور شد: در کنار مرغرفه‌ای تبادل پسماند خشک با گاو و گله‌های تعدادی اقدام به تبادل پسماند خشک با سبزه‌ماهی‌گلی و اقلام سفره تقسیم‌اش کرده‌اند.