

یافته‌ها

کاهش وزن برای همه سخت

است و برای برخی سخت‌تر

نسل فردا / گروه ترجمه: کاهش وزن برای همه سخت است، اما کاهش وزن بعد از ۴۰ سال می تواند یک مبارزه واقعی باشد. چه در چهل سالگی باشید و چه در حال نزدیک شدن به دهه چهارم زندگی، کاهش وزن امکان‌پذیر است، اما باید از قبل برنامه‌ریزی کنید، هوشمندانه ورزش کنید و یک رژیم غذایی خوب و پر از مواد مغذی بخورید که بدن شما را جوان و قدرتمند نگه دارد. برای کاهش وزن بعد از ۴۰ سال از این لیست پادها و نبایدها، که شامل نکات مربوط به رژیم غذایی، برنامه‌های غذایی و برنامه‌های ورزشی مناسب برای به دست آوردن و نگه داشتن وزن مورد نظر است، استفاده کنید.

■ **به پز تشک مرا چعه کنید**

هنگامی که به سن ۴۰ سالگی می‌رسید، متوجه تغییرات قابل توجهی در ظاهر بدن می‌شوید. البته برخی از تغییرات، مانند موهای سفید و چین و چروک، تفاوت‌های زیبایی هستند که لزوماً بر سلامت پزشکی تأثیر نمی‌گذارند.

انگیزه برای کاهش وزن بعد از ۴۰ سالگی

کاهش وزن ممکن است نقش مهمی در سلامت عمومی داشته باشد. هنگامی که برای معاینه سالانه به پزشک مراجعه می‌کنید یا قبل از شروع رژیم، با او در مورد چگونگی تأثیر وزن بر خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، فشارخون بالا و سرطان صحبت کنید. ببینید آیا کاهش وزن ممکن است خطرات سلامتی شما را کاهش دهد یا سلامت جسمی شما را بهبود بخشد. در صورت کاهش وزن ممکن است خطر ابتلا به بیماری در شما کاهش یافته یا حتی مصرف برخی از داروها را متوقف کنید و داشتن این اطلاعات مهم ممکن است به شما کمک کند تا زمانی که کاهش وزن چالش برانگیز است، انگیزه خود را حفظ کنید.

یائسگی را عیب ندانید

آیا تغییرات یائسگی بر وزن شما تأثیر دارد؟ بسیاری از زنان قبل، در حین و حتی گاهی مدت‌ها بعد از یائسگی با کاهش وزن دست و پنجه نرم می‌کنند. افزایش وزن در این زمان ممکن است مربوط به تغییرات هورمون‌های شما باشد، اما این زمانی است که بسیاری از خانم‌ها تغییراتی در برنامه روزانه خود ایجاد می‌کنند که ممکن است بر وزن آن‌ها تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، پس از خروج یچه‌ها از خانه، برخی از زنان در طول روز به اندازه فعالیت‌های بدنی غیرورزشی مانند حمل مواد غذایی، برداشتن سبد لباسشویی و سایر کارهای خانه مشغول نیستند. سبک زندگی خود را از زبانی که تا مطمئن نشوید تغییر در عادت‌های روزمره تأثیری بر وزن شما ندارد، حتی می‌توانید میزان کالری مصرفی خود را در طول روز ارزیابی کرده و در زمان‌هایی که تمایل به کم‌تر کردن دارید فعالیت‌هایی را اضافه کنید. تغییرات ساده می‌تواند تفاوت زیادی در سوخت‌وساز بدن ایجاد کند.

اعتماد به نفس و کاهش وزن بیش از ۴۰ سال

اگر می‌خواهید بدن خود را در ۴۰ سالگی تغییر شکل دهید یا وزن کم کنید، اعتماد به نفس به شما کمک می‌کند تا به اهداف خود برسید. مراقبت از جسمی که از آن قدر دانی می‌کنید و آن را دوست دارید می‌تواند راحت‌تر باشد تا جسمی که به اعتقاد شما ذاتاً معیوب است. خود کارآمدی (اعتقاد به توانایی در رسیدن به اهداف) نیز یکی از عناصر مهم در کاهش وزن است. به این فکر کنید که چگونه تجربه زندگی شما و چالش‌هایی که بر آن غلبه کرده‌اید می‌توانند به شما کمک کنند تا در طول کاهش وزن قوی‌تر شوید.

هدف‌گذاری را نادیده نگیرید

افراد بالای چهل سال هدف شما برای کاهش وزن، مسیر کاهش وزن شما را هدایت و به شما کمک می‌کند تا در شرایط ناخوشایند در مسیر خود بمانید.

رژیم غذایی خود را تغییر دهید

رژیم‌های هوشمندانه، خواب بهتر، برقراری ارتباط با ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و برنامه ورزشی همه به کاهش وزن شما در ۴۰ سالگی کمک می‌کنند، اما آنچه می‌خورید بیشترین تأثیر را خواهد داشت. این بدان معنا نیست که شما نمی‌توانید غذاهایی را که دوست دارید بخورید، اما ممکن است لازم باشد برخی تغییرات را در رژیم غذایی‌تان اعمال کنید.

منبع: https://www.verywellfit.com/

پیشنهاد ناجا برای افزایش ۳۰ برابری بودجه

جانشین فرمانده ناجا بر ضرورت ۳۰ برابر شدن بودجه این نیرو تاکید کرد. سردار قاسم رضایی گفت: بودجه و زیرساخت‌های نیروی انتظامی واقعا تناسبی با مأموریت‌ها و وظایفش ندارد و حتما لازم است که تحول اساسی در تمام زیرساخت‌هاعم از اینیه، تحرک و... صورت بگیرد. وی با اشاره به ماجرای شیوع کرونا اظهار کرد: در همین ماجرای کرونا در شرایطی که بسیاری از ادارات و سازمان‌ها با یک سوم، دوم سوم و... فعال بودند، مأموران نیروی انتظامی با آمادباش صددردسر کار هستند. رضایی در پایان گفت: انتظار این است که مجلس یازدهم و دولت‌های آینده در این زمینه یک حر کتی را انجام دهند.

جامعه Society



مانافاکور / گروه جامعه

Mana.Fakor@gmail.com

در حالی آلودگی شدید هوا طی هفته‌های اخیر در شهرهای صنعتی و پرجمعیت کشور به مصرف سوخت‌های غیراستاندارد از جمله مازوت در نیروگاه‌ها و صنایع نسبت داده می‌شود که سازمان حفاظت محیط‌زیست بارها تاکید کرده‌است که در شهرهایی مانند تهران و اصفهان هیچ یک از صنایع و نیروگاه‌های مهم و تأثیرگذار بر آلودگی هوا تاکنون از سوخت مازوت استفاده نکرده‌اند.

آلودگی هوا یا گرفتن جان بسیاری از انسان‌ها در سال، بسیار آram، خاموش و خزنده‌انفاق می‌افتد، شاید به همین خاطر، تصمیم‌گیران این حوزه متوجه خسارات واقعی آن نشوند و اقدامات صورت گرفته، بیشتر به صورت مُسکن‌های مقطعی و کوتاه‌مدت همچون محدودیت‌های ترافیکی، تعطیلی مدارس و مراکز آموزشی، کارخانه‌ها و بعضا ادارات، پدیدار گشته است، اما این وضعیت تا چه زمانی می‌تواند ادامه داشته باشد؟ کارشناسان در خصوص علل آلودگی هوا در مناطق مختلف کشور علل و عوامل گوناگونی مطرح می‌کنند، از جمله اینکه بسیاری از آن‌ها توسعه شهرها، تراکم جمعیت و منابع متحرک دودزا همچون خودروها، موتورسیکلت و اتوبوس‌های شهری که عمدتاً مصرف سوخت آن‌ها فسیلی است را به عنوان اصلی‌ترین دلیل بروز آلودگی‌های کلان‌شهرهایی همچون پایتخت می‌دانند. در این خصوص مدیرکل پیش‌بینی و هشدار سریع سازمان هواشناسی از تداوم آلودگی هوا در هشت کلان‌شهر کشور طی پنج روز آینده خبر داد. صادق ضیایی با

تعداد بیماران بدحال کرونا در حال کاهش

ایسنا: فوق تخصص مراقبت‌های ویژه بیمارستان مسیح دانشوری گفت: با توجه به کاهش بیماران بدحال کرونایی، آ‌ی‌سی‌یو بحاد تنفسی بیمارستان مسیح دانشوری به حالت عادی برگشت و از این پس بیماران بدحال سل را پذیرش می‌کند. دکتر سیدمحمدرضا شمیمان فوق تخصص مراقبت‌های ویژه بیمارستان مسیح دانشوری عنوان کرد: خوشبختانه اعمال محدودیت‌های کرونایی، سخت‌گیری‌های مرتبط با تردهای ششانه و بین شهری و همچنین افزایش سطح رعایت اصول بهداشتی و پروتکل‌ها از سوی مردم به کاهش روند ابتلا و شیوع بیماری منجر شده است.

آلودگی هوا در کلان‌شهرهای کشور تا چند روز آینده ادامه دارد

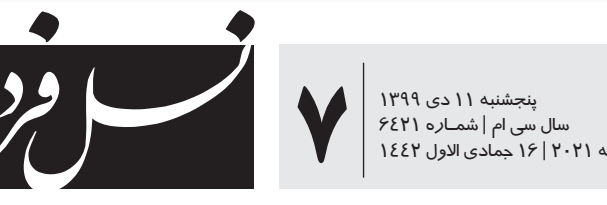
آثیر «مازوت» در کلان‌شهرها



اشاره به اینکه طی پنج روز آینده پایداری سکون نسبی جو همراه با آسمانی صاف در بیشتر مناطق کشور حاکم است، اظهار کرد: از این رو پتانسیل افزایش غلظت آلاینده‌های جوی و کاهش کیفیت هوا در شهرهای پر جمعیت و صنعتی به ویژه تهران، اصفهان، کرج، اراک، قزوین، تبریز، مشهد و قم دور از انتظار نیست. وی ادامه داد: طی سه روز آینده در ارتفاعات زاگرس جنوبی نیز افزایش ابر بسا احتمال بارش پراکنده بیش‌بینی می‌شود. اما آنچه تکان دهنده است اینکه اطلاعات شرکت کنترل کیفیت هوای تهران نشان می‌دهد که با وجود منع تردد خودروهای

ممنوعیت ورود پلاک شهرهای نارنجی به زرد

پارسیک: دبیر کمیته اجتماعی انتظامی ستاد ملی مدیریت کرونا گفت: همچنان ورود خودروهای پلاک بومی شهرهای قرمز و نارنجی به شهرهای زرد ممنوع است. حسین قاسمی، در این خصوص گفت: ورود خودروهای شخصی با پلاک بومی شهرهای نارنجی و قرمز به شهرهای زرد همچنان ممنوع است. ورود خودروهای با پلاک بومی از شهرهای زرد نیز به شهرهای نارنجی و قرمز ممنوع اعلام شده است. وی افزود: در جلسه ششم دی‌ماه سال جاری ستاد ملی مدیریت کرونا مصوب شد تردد شبانه از ساعت ۲۱ الی ۴ بامداد در شهرهای زرد هم اعمال شود.



(YSO) طی روزهای ۲۹ و ۳۰ آذر و یکم دی‌ماه (یعنی روزهای پیش از اعمال محدودیت تردد دیزلی‌ها) ۹.۲۲PPB بوده‌است اما این میانگین طی روزهای ۷، ۶ و ۸ دی‌ماه و هم‌زمان با ممنوعیت تردد دیزلی‌ها در تهران به ۱۳.۴۹PPB رسیده‌است. حسین شهیدزاده، مدیرعامل شرکت کنترل کیفیت هوای تهران در گفت‌وگو با ایسنا درباره چرایی افزایش غلظت آلاینده دی‌اکسید گوگرد در تهران باوجود ممنوعیت تردد خودروهای دیزلی می‌گوید: با فرض معادل بودن سرعت وزش باد در هر دو بازه زمانی می‌توان گفت که اضافه انتشار آلاینده دی‌اکسید گوگرد توسط منابع ثابت درون و برون شهری صورت گرفته است. وی در ادامه تصریح می‌کند: از آنجایی که تردد شبانه خودروهای دیزلی در سطح شهر ممنوع شده است، می‌توان نتیجه گرفت که منابع ثابت آلاینده از جمله نیروگاه‌ها، صنایع و... از سوخت‌های غیراستانداردی استفاده می‌کنند که گوگرد زیادی دارد مانند گازوئیل پر گوگرد یا سوخت مازوت.

گوگرد می‌تواند پایه تشکیل ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون باشد

به گفته مدیرعامل شرکت کنترل کیفیت هوای تهران افزایش غلظت آلاینده دی‌اکسید گوگرد روی تشکیل ذرات معلق اثرگذار است و می‌توان گفت که پایه تشکیل ۳۰ درصد از ذرات معلق سولفات‌ها هستند. این یعنی گوگرد می‌تواند تاحدی پایه تشکیل ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون به‌عنوان عامل اصلی آلودگی هوا طی روزهای اخیر باشد.



خبر ویژه

معاونت حقوقی نهاد ریاست جمهوری خبر داد:

اختصاص ۱۵۰ هزار دلار برای جان‌باختگان هواپیمای اوکراینی

ایرنا: طبق مصوبه هیئت دولت، وزارت راه و شهرسازی موظف شده است تا با همکاری دستگاه‌های ذیربط ترتیب پرداخت مبلغ ۱۵۰ هزار دلار یا معادل یورویی آن به خانواده‌ها و بازماندگان هر یک از جان‌باختگان را در اسرع وقت فراهم و مبالغ را براساس مستندات به‌ذی‌نفعان پرداخت کند. همچنین در مصوبه پیشنهادی آمده‌است که این جبران مانع از پیگیری جنبه کیفری موضوع در مرج قضایی صلاحیتدار نیست. هیئت دولت نیز با توجه به پیشنهاد معاونت حقوقی، در جلسه چهارشنبه دهم دی‌ماه تصویب کرده که خسارات ناشی از قوت جان‌باختگان، بدون هیچ‌گونه تبعیض ناشی از ملیت و تابعیت براساس قوانین متنوع و قابل اعمال کشورهای جان‌باختگان، به‌ورثه و بازماندگان آن‌ها پرداخت شود.

بر اساس این گزارش با توجه به اینکه از زمان وقوع سانحه سقوط هواپیمای اکرایی در آسمان تهران در دی‌ماه سال ۱۳۹۸، معاونت حقوقی رئیس‌جمهوری همواره بر ضرورت پاسداشت و احترام جان‌باختگان و احقاق همه‌جانبه حقوق خانواده‌ها و بازماندگان ایشان تاکید داشته، با پیگیری معاونت حقوقی رئیس‌جمهور، اعتبار لازم در آغازین روزهای دی‌ماه سال جاری، تأمین شد. پس از تأمین اعتبار، پیش از فرارسیدن سالگرد حادثه، معاونت حقوقی رئیس‌جمهور با جلب‌نظر دستگاه‌های اجرایی مرتبط، مبنای و میزان پرداخت خسارات را با رعایت عرف و رویه بین‌المللی تعیین و پرداخت بدون تبعیض مبلغ خسارات به بازماندگان جان‌باختگان را به هیئت دولت پیشنهاد کرد.

رئیس انستیتو پاستور ایران،

دومین واکسن ایرانی کرونا در راه است

کشورهای دیگر برای ساخت واکسن اقدام می‌شود ولی موضوع مهم این است که با گذر زمان تأثیر هر یک از این واکسن‌ها مشخص خواهد شد. به همین دلیل واکسن‌هایی که در دنیا ساخته می‌شوند از نظر ایمنی طبقه‌بندی می‌شوند و باید انتخاب کرد که کدام واکسن برای ما مناسب‌تر است. وی افزود: برای خرید واکسن دو راه داشتیم. اول قرارداد با کارخانه‌ای خاص که منطقی نبود و ریسک بالایی داشت چون در صورت عدم موفقیت آمیز بودن این واکسن، پول ما سوخت می‌شد. راه دوم قرارداد با کوواکس بود که مجموعه‌ای از ۱۸ شرکت جهانی ساخت واکسن کرونا و مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی است. بیگلری در توضیح واکسن‌های mRNA گفت:

قدیمی‌ترین واکسن‌ساز خاورمیانه است و سابقه‌ای طولانی در کنترل کیفی و تولید واکسن دارد. ما

با همکاری کشوری دیگر به تولید واکسن اقدام کردیم. فاز حیوانی واکسن طی شده و فاز یک

کارآزمایی بالینی هم با نظارت انستیتو پاستور در آن کشور انجام شده‌است و فاز دو هم در حال انجام است و پس از آنکه تحلیل نتایج فاز دو انجام شد؛ فاز سه که بی‌خطرترین فاز است بر روی حدود ۵۰ هزار نفر بین ماه‌های بهمن و اسفند توسط مجموعه

انجام خواهد شد و امیدواریم تولید انبوه را پس از

فاز سه آغاز کنیم. رئیس انستیتو پاستور از کرونا به

عنوان پیچیده‌ترین بیماری قرن نام برد و گفت:

هنوز ابهامات زیادی درباره ایجاد این بیماری،

نحوه کنترل و ساخت واکسن آن وجود دارد. در

در انتظار منجی

بهترین گواه بر جهانی که در انتظار است،

چيست ؟
بخش اول

اسامی موعود در کتب مذهبی

در اثبات ماهیت وجودی و موجودی مفهوم موعود اسناد و مدارک فراوانی هست و یکی از قابل استناد ترین و مهم ترین آن‌ها اسامی موعود در کتب مذهبی دیگر ادیان است. در اثبات این نکته بد نیست در ادامه قسمتی از اسامی مبارک منجی موعود را که با الفاظ مختلفی در بسیاری از کتب مذهبی اهل ادیان و ملل مختلف جهان آمده است، از نظر بگذرانیم:
«صاحب» در صف ابراهیم (ع)، «قائم» در زبور سیزدهم، «قدیمو» در تورات به لغت ترکوم، «ماشیع» (مهدی بزرگ) در تورات عبرانی، «مهمید آخر» در انجیل، «سروش ایزد» در زرمز زرتشت، «بهرام» در اِستاق زند و پازند، «بِنده یزدان» هم در زند و پازند، «لند پلِاوا» در هزار نامه هندیان، «شماخیل» در ارامطس، «خوراند» در جلودیان، «خجسته» (اصمد) در کندرال فرنگیان، «خسرو» در کتاب مجوس، «میزان الحق» در کتاب اثری پیغمبر، «پرویز» در کتاب برزین آذرفراسیان، «فردوس اکبر» در کتاب قبروس رومیان، «کلمه الحق» و «لسان صدق» در صحیفه آسمانی، «صمصام الاکبر» در کتاب کندرال، «بقیه‌اله» در کتاب دوهر، «قاطع» در کتاب قطره، «منصور» در کتاب دید براهمه، «ایستاده» (قائم) در کتاب شاکمونی، «ویشنو» در کتاب ریگ ودا، «فرخنده» (محمد) در کتاب وشن جوک، «راهنما» (هادی و مهدی) در کتاب پاتیکل، «پسر انسان» در عهد جدید (اناجیل و ملحقات آن)، «سوشیانس» در کتاب زند و هومو من یسن، از کتب زرتشتیان، در کتاب شاپوهرگان کتاب مقدس «مانویه» تر جمه «مولر» نام «خرد شهر ایزده» آمده که باید در آخرالزمان ظهور کند و عدالت را در جهان آشکار سازد، «فبروز» (منصور) در کتاب اشعای پیامبر.

علاوه بر این‌ها اسامی دیگر نیز برای موعود مبارک در کتب مقدس اهل ادیان ذکر شده است که ما به جهت اختصار از نقل آن‌ها خودداری کردیم.
اسامی مقدسی چون: «صاحب، قائم، قاطع، منصور و بقیه‌اله» که در کتب مذهبی ملل مختلف آمده است، از القاب خاص وجود مقدس حضرت حجت بن الحسن المکسری (عج) است که در بیشتر روایات اسلامی، به آن‌ها تصریح شده و این خود بیانگر این واقعیت است که موعود همه امت‌ها و ملت‌ها، همان وجود مقدس حضرت مهدی (عج) است.

موعود در دین یهود

چنانکه در آثار «دانیال نبی» مسطور است، عبارت از بیان این معناست که در آخرالزمان حق تعالی جهان را دگرگون خواهد فرمود و صالحان و ابرار از ظالمان و اشرار جدا خواهند شد و این روزگار

پر از ظلم و جور به پایان خواهد رسید.
ششور و التهاب انتظار موعود آخرالزمان، در تاریخ پرفراز و نشیب یهودیت موج می‌زند. یهودیان در سراسر تاریخ محت‌بار خود، هرگونه خواری و شکنجه را به این امید بر خود هموار کرده‌اند که روزی موعود (مسحیا) بایدد و انسان را از گرداب ذلت، درد و رنج رهانده، فرمان‌روای جهان گرداند. در سراسر تاریخ بنی‌اسرائیل، کسانیی به عنوان موعود یهود برخاستند و با گرد آوردن برخی افراد ساده‌لوح، بر مشکلات آنان افزودند. اما در این میان حضرت عیسی‌بن‌مریم ظهور کرد و با داشتن شخصیتی بس والا و روحی الهیی، دین بسیار بزرگی را بنیاد نهاد و گروه یی‌شماری را به ملکوت آسمان رهنمون شد. با توجه به مطالب یاد شده، روشن می‌شود که اصل ظهور منجی جهان در نزد پیروان دین یهود، ثابت و مسلم است. درعین حال بغض و کینه آنان نسبت به همه ادیان ـ خصوصاً مسیحیت ـ قابل انکار نیست. از آرزوهای یهود آن است که از طریق ظهور موعود منتظر، بر همه یهودیت مسلط شوند و همه ملل و اقوام دنیا تسلیم شیوت و تحت استعمار آنان باشند. توجه به این نکته ضروری است که مسئله منجی جهانی صغه یهودیت یا نژاد یهودی ندارد. از نظر این نویسنده، عده قلیلی از سیاسیون یهود با سوءاستفاده از این عقیده، رژیم اسرائیل را در سرزمین فلسطین، به منظور زمینه‌سازی ظهور مسیح ایجاد کردند. آنان احساسات یهودیان را برای سرزمین مقدس برانگیختند و ثروتمندان را برای ایجاد آبادی‌های یهودی‌نشین تشویق کردند. در مقابل، عده کثیری از یهودیان، پندار جعلی یاد شده را رد می‌کردند و عقیده داشتند که نجات، تنها از طریق دخالت مستقیم خدا به دست می‌آید. سرعت بخشیدن به دوران‌راهیی از طریق ایجاد مهاجرنشین‌های یهودی در فلسطین، نقض آشکار شریعت به شمار می‌رود.

موعود در دین مسیحیت

همان‌طور که نجات‌دهنده ایانی برمبنای معتقدات یهودیان، مسیح (ماشیع) است که جهان را درخشان و بشکوه می‌سازد، به اعتقاد مسیحیان نیز مسیح (ع) نجات‌بخش است. البته برای زمان ظهور حضرت مسیح (ع) تاریخ مشخصی در شارت انجیل نمی‌یابیم و از این جهت شباهت دقیقی با اعتقاد اسلامی درباره زمان ظهور وجود دارد. در انجیل سیل می‌خوانیم: اما آن روز و آن ساعت را نمی‌داند کسی از بشر و فرشتگان آسمان، مگر پدر. بر اساس بشارت فراوانی که در کتاب انجیل آمده است، حضرت مسیح (ع) به دنبال قیام حضرت قائم (عج) در «فلسطین» «آشکار خواهد شد و به یاری آن حضرت خواهد شافت و پشت سر حضرت نماز خواهد گزارد، تا یهودیان و مسیحیان و پیروان وی تکلیف خوش را بداندند و به اسلام بگروند و حامی حضرت مهدی (عج) گردند.
منبع: شیعه نیوز