

انواع انسولین در داروخانه‌های منتخب و دولتی توزیع می‌شود

شهرخبر: مدیر کل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو با بیان اینکه انواع انسولین در داروخانه‌های منتخب و دولتی به صورت مستمر توزیع می‌شود، گفت: بیماران می‌توانند با استفاده از اپلیکیشن «تیتک» به راحتی به نزدیک‌ترین داروخانه‌ای که انسولین مصرفی آن‌ها را موجود دارد، دسترسی پیدا کنند.
محمدی، با بیان اینکه انسولین قلمی، به صورت مستمر، به داروخانه‌های منتخب و دولتی توزیع می‌شود، عنوان کرد: با ثبت نسخه در سامانه تیتک هر بیمار تنها به اندازه مصرف ماهانه خود امکان تهیه انسولین قلمی را دارد و دیگر مانند گذشته هیچ فردی نمی‌تواند مزاد بر نیاز ماهانه خود، انسولین قلمی تهیه و حتی ذخیره کند؛ چرا که در صورت ورود اطلاعات تکراری برای یک بیمار، سامانه اجازه عرضه دارو را به داروخانه نمی‌دهد.
وی گفت: انسولین قلمی از لحاظ دارویی هیچ تفاوتی با انسولین ر گولار NPH ندارد.

انسولین ر گولار NPH

در انتظار منجی

موضوع غیبت مهدی موعود(عج)

در سخنان امام علی(ع)قسمت اول

در انتظار اوبی
که برای نجات بشر می‌آید
در تمام ادیان و مکاتب اعم از الهی و غیر الهی در زمینه ظهور مصلح و منجی جهان کم و بیش مطالبی به چشم می‌خورد؛ولی براساس دلیل‌های متقنن و معیار‌های درستی که وجود دارد، این حقیقت به اثبات رسیده که کامل‌ترین و قابل اعتمادترین اطلاعات درمورد شخصیت وابعاد گوناگون زندگی موعودجهانی نظیر تولد، غیبت، ظهور، حکومت و... در مجموعه روایات اهل بیت(ع) ارائه شده است.
با توجه به این حقیقت در مقاله حاضر تلاش می‌شود مسئله غیبت منجی عالم بشریت و علل و آثارش با توجه بـــه مجموعه کلمات و رهنمودهای حضرت علی(ع) به اختصار مورد بررسی قرار گیرد.

۱.غیبت امام مهدی(ع)

امام علی(ع) مسئله غیبت حضرت مهدی(عج) را بازمینه‌سازی حساب شده و منسجم، در چند مرحله مطرح می‌کنند و کاملاً روشن است که این کار به صورت تصادفی انجام نگرفته است بلکه با توجه به ظرفیت و کشش فکری افراد و شیوه‌های صحیح آموزشی و با درنظرگرفتن سیر طبیعی و خارجی وقایعی که در آینده پیش خواهد آمد به تبیین و تشریح امور پرداخته‌اند.
در یک مرحله پس از تصریح به ضرورت وجود حجت الهی در روی زمین و بلکه کل نظام عالم هستی می‌فرمایند:

هر گز زمین از حجت الهی که با دلیل و برهان برای حاکمیت بخشیدن به احکام و ارزش‌های دینی قیام می‌کند خالی نخواهد بود و حجت خداوند عالم با به صورت شناخته شده و آشکار مثل یازده امام(ع) در میان مردم زندگی می‌کند یا در اثر فراهم نبودن شرایط مناسب به طور پنهان و ناشناخته به سر می‌برد.
در روایت دیگری امام علی(ع) پس از اشاره به ضرورت وجود امام معصوم در روی زمین و تبیین مسؤولیت‌های او می‌فرماید:

حجت خدا گاهی به صورت علنی به طوری که همه او را می‌شناسند در میان مردم حضور دارد؛ اما زمام امور را بـــه جهت فراهم نبودن شرایط در دست ندارد. گاهی نیز حجت الهی روی مصالحی به اراده خداوند متعال از دیده مردم غایب است. در چنین مواقعی آن‌ها در انتظار حجت الهی به سر می‌برند.
توجه به این نکته ضروری است که در دوران غیبت گرچه جسم امام(ع) به علت وجود خطرات یا مصالح دیگری از دیده مردم پنهان است، ولی دانش او برای مردم مخفی نیست (همه از آن اطلاع دارند) و آداب و احکام و تعلیمش در قلب و جان انسان‌های مؤمن استوار و پابرجاست و مردم براساس تعلیم و رهنمودهای او زندگی می‌کنند.

در مرحله بعد امیرالمؤمنین(ع) ضمن معرفی آخرین حجت الهی اصل مسئله غیبت آن حضرت در بیان می‌کنند: از «اصب بن نباته» نقل شده است که می‌گوید:

روزی به حضور علی(ع) رسیدم آن حضرت را غرق در اندیشه دیدم در حالی که از این وضع بسیار متعجب بودم
آچون حضرت را هر گز در آن حال ندیده بسودم عرض کردم: یا امیرالمؤمنین مگر اتفاقی افتاده است که این گونه نگران و غرق در دریای تفکر به نظر می‌رسید؟

حضرت علی(ع) در پاسخ فرمودند: درباره فرزندی که بعدازاهل نسل من به دنیاخواهد آمد فکر می‌کنم. او یازدهمین فرزند من است؛او مهدی ما اهل بیت است که زمین را پس از او گشتن از ظلم و ستم و تباهی با عدل و داد پر خواهد ساخت؛ اما پیش از آن برای او یک دوره غیبتی هست که عده زیادی از مردم در این دوره از حق و صراط مستقیم منحرف می‌شوند.

در گام بعدی علی(ع) بـــه طولانی بودن دوره غیبت امام عصر(ع) و مشکلات و گرفتاری‌های آن می‌پردازند. به عنوان نمونه در یک مورد می‌فرمایند: در دوره غیبت امام غایب مردم از حدود و چارچوب احکام شرع خارج خواهند شد و بسیاری از آن‌ها گمان خواهند کرد که حجت الهی از دنیا رفته و امامت پایان پذیرفته است ولی ســـوگند به خدا در چنین دوره‌ای، حجت خدا در بین مردم و در کوچـــه و بازار آن‌ها در حال رفت و آمد خواهد بود و وی حرف‌های مردم را خواهد شنید؛ او مردم را خواهد دید ولی آن‌ها تا زمان معینی که خداوند مقرر کرده است قادر به دیدن آن حضرت نخواهند بود...

ادامه دارد

جامعه Society

nasleFarda.net

naslefardanews

naslfarda

جامعه Society

یک حقوق‌دان با اشاره به ماجرای درگیری یک نماینده مجلس با سرباز راهور گفت: این رفتار توهین به جایگاه نمایندگی و حتی توهین به دساتی است که او را انتخاب کرده‌اند؛ زیرا در وهله اول می‌رسند این شخص نماینده کدام شهر بوده است. با ویدیو منتشر شده که در آن یک سرباز پلیس راهور ادعا می‌کند که نماینده مجلس به او سیلی زده است،گفت: قبلاً دو سه مورد قضیه مشابه با این قضیه درباره نمایندگان مجلس اتفاق افتاده است؛ یکی از آن‌ها نماینده سراوان بود که با کارمند گمرک درگیر شد و یکی هم نماینده ارومیه بود که به خبرنگاری حمله کرد. پس این قبیل مسائل سابقه دارد و متأسفانه برخورد آن چنانی هم با نمایندگان خاالی اتفاق نیفتاد. این حقوق‌دان با اشاره به اهمیت قوه مقننه به عنوان نهادی که قانون وضع می‌کند گفت: اگر نماینده مجلسی تازه‌کار است و به عنوان مثال فرق طرح و لایحه و خیلی از مسائل قانون‌گذاری را نمی‌داند، ایرادی ندارد و می‌توان با آموزش دادن این مشکلات را حل کرد؛ اما چیزی که بسیار مهم بوده این است که نمایندگان مجلس باید الگو باشند و خودشان قوانین را رعایت کنند و از لحاظ رفتار و گفتار چه در داخل و چه در خارج مجلس شـــئونات اخلاقی و قانونی را رعایت کنند. وی خاطرنشان کرد: متأسفانه چندسال اخیر مسائلی از این قبیل اتفاق افتاده است و حتی در داخل مجلس نمایندگانی بودند که نسبت به مقامی فحاشی کردند یا کلمات زشتی را به کار بردند و درواقع قبح این قضیه از بین رفته است. وقتی که صحبت از نماینده مجلس است اولین چیزی که به ذهن متبادر می‌شود این است که

عکس خبر

تدریس و تحصیل در شهرستان آزادشهر

بهبود شرایط شیوع ویروس کرونا در برخی شهرهای استان گلستان محدودیت برگزاری کلاس‌های درس را برداشت؛ از همین رو معلمان و دانش‌آموزان در مدارس حضور یافته‌اند. تصاویر، تلاش معلمان در شهرستان آزادشهر را برای رسیدن به مدارس روستایی پوشیده از برف نشان می‌دهد. به دلیل نداشتن مدرسه دانش‌آموزان مجبورند در چند ساختمان اجاره‌ای و جداگانه و با کمبود فضا درس بخوانند.

علی اصغر قزل سفلو / ایرنا

افزایش آلودگی هوای کلان‌شهرها تا چهارشنبه

ایسنا: مدیر کل پیش‌بینی و هشدار سریع سازمان هواشناسی گفت: تا روز چهارشنبه (۸ بهمن‌ماه) آسمانی صاف در بیشتر مناطق کشور خواهیم داشت و در شهرهای صنعتی و پرجمعیت با افزایش غلظت آلاینده‌ها مواجه هستیم.
صادق ضیائیان افزود: تا روز پنج‌شنبه (۹ بهمن‌ماه) روند تدریجی افزایش دما در کشور رخ خواهد داد که بیشترین مقدار آن در استان‌های ساحلی دریای خزر و اردبیل ۶ تا ۱۲ درجه سانتی‌گراد پیش‌بینی می‌شود.
مدیر کل پیش‌بینی و هشدار سریع سازمان هواشناسی با اشاره به ورود سامانه بارشی به کشور از روز پنج‌شنبه (۹ بهمن‌ماه) گفت: ورود این سامانه سبب بارش برف و باران و وزش باد در برخی نقاط شمال غرب و غرب می‌شود. این سامانه روز جمعه (۱۰ بهمن‌ماه) تقویت می‌شود و علاوه بر شمال غرب و غرب، در جنوب غرب، سواحل غربی و مرکزی خزر و دامنه‌های جنوبی البرز مر کزی سبب بارش می‌شود.

نماینده مجلس با سرباز راهور درگیر شد

رفتار نماینده مجلس با سرباز از نگاه یک حقوق‌دان بررسی شد

پشت‌پازدن به قانون



اینکه در مجلس، کمیته‌ای به عنوان هیئت نظارت بر رفتار نمایندگان داریم گفت: تالان ندیده‌ما خروچی این هیئت نظارت آن چنان مهم بوده‌باشد و اخیراً نیز شنیدم اصلاحیه‌ای قرار است بر قانون هیئت نظارت بر رفتار نمایندگان وارد شود که در آن تصریح شده است در طول مدت نمایندگی، نمایندگان چه در داخل و چه در خارج از مجلس ملزم به رعایت نشون نمایندگی هستند و رفتار، گفتار و نوشتار آن‌ها نباید مغایر با اخلاق حسنه، موازین شرع و انقلاب اسلامی

نماینده مجلس با سرباز راهور درگیر شد



سلامت

مشاور معاون بهداشت وزیر بهداشت و درمان خبر داد:

هشدار نسبت‌به موج چهارم کرونا در استان‌های جنوبی

شهرخبر: مشاور معاون بهداشت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در نامه‌ای به روسا و سرپرستان دانشگاه‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اهواز، بوشهر، هرمزگان، درفول، آبادان، بهبهان و شوشتر نسبت به اتخاذ تدابیر لازم برای پیشگیری و مهار موج چهارم اپیدمی کووید۱۹ هشدار داد.
محمداسماعیل مطلق، در بخشی از این نامه آورده است: با توجه به ارزیابی‌های میدانی و مذاکرات حضوری درخصوص موج چهارم اپیدمی کووید ۱۹ و لزوم اتخاذ تدابیر لازم برای پیشگیری و مهار این بیماری مهلك، تعیین استراتژی و نقشه‌راه در این راستا در سال جاری و سال آتی با توجه به ایام و مناسبت‌های پیش رو (تعطیلات نوروز ۱۴۰۰، ماه مبارک ربیع، شعبان، رمضان) مورد تأکید است.
وی به تداوم آموزش عمومی در راستای افزایش آگاهی جمعیت تحت پوشش دانشگاه و دانشکده علوم پزشکی‌ها در شناخت بیماری و پیشگیری از آن با همکاری صداوسیما، بسیج جامعه پزشکی، روحانیون، بسیج محله‌ها، مساجد و سفیران سلامت تأکید کرد.
وی به افزایش انجام تست‌های کووید ۱۹ به ویژه از اطراف‌ای بیمار (اعضای خانواده، فامیل و همکاران) و ضرورت بررسی چیزی از سالمندان، آن قدر که سلامتی بچه‌ها مهم بود اشاره کرد.
اولویت‌بندی جمعیت استان براساس گروه‌های سنی، افراد آسیب‌پذیر و زنان باردار تحت پوشش مراکز جامع خدمات سلامت و ارائه خدمات توسط تیم سلامت (پزشک، کارشناس بهداشتی، مراقبان سلامت و بهورزان) با همکاری بسیج محله‌ها براساس اصول PHC(نظام شبکه بهداشت) از دیگر موارد مورد تأکید و لازم‌الاجرا در این نامه است.

نماینده مجلس با سرباز راهور درگیر شد

کرونا شوک عمیقی بود که خانواده‌ها به خودشان بیایند اما...

بود. این رفتارها قبلاً هم خصوصاً در کشورهای شرقی وجود داشت، اما این‌ها کم‌کم داشت از یاد می‌رفت. یعنی تا پیش از آن، تلاش والدین فقط معطوف به این بود که از نظر مادی به کودکانشان رسیدگی کنند؛ هرحد باعثشان بهترین مدرسه و پوشاک و تغذیه را برای فرزندانشان فراهم کنند و خلاصه ارتباط بین پدر و مادر و فرزند آن‌ها بسیار کم شده بود. برای والدین فقط این مهم بود که بچه‌ها نمره‌های خیلی خوبی بیاورند یا بتوانند توانایی خاصی پیدا کنند تا در حقیقت کمبود پدر و مادر ه‌ها را جبران کنند. بنابراین کرونا درواقع شوک عمیقی بود برای «به خود آمدن» خانواده‌ها؛

بود. این رفتارها قبلاً هم خصوصاً در کشورهای شرقی وجود داشت، اما این‌ها کم‌کم داشت از یاد می‌رفت. یعنی تا پیش از آن، تلاش والدین فقط معطوف به این بود که از نظر مادی به کودکانشان رسیدگی کنند؛ هرحد باعثشان بهترین مدرسه و پوشاک و تغذیه را برای فرزندانشان فراهم کنند و خلاصه ارتباط بین پدر و مادر و فرزند آن‌ها بسیار کم شده بود. برای والدین فقط این مهم بود که بچه‌ها نمره‌های خیلی خوبی بیاورند یا بتوانند توانایی خاصی پیدا کنند تا در حقیقت کمبود پدر و مادر ه‌ها را جبران کنند. بنابراین کرونا درواقع شوک عمیقی بود برای «به خود آمدن» خانواده‌ها؛

یافته‌ها

چند دلیل برای موثر نبودن رژیم غذایی

در مسیر لاغری

چاق‌تر بلی، لاغر هرگز!

پرسا جمعدی / گروه ترجمه
news@naslefarda.net

هر کاری می‌کنم نمی‌توانم وزن کم کنم!
به نظر تان این جمله آشنا نیست؟ همه کارها را درست انجام می‌دهید و رژیم غذایی تان موثر نیست. زیاد غذا نمی‌خورید، اما وزن اضافه می‌کنید.
تقصیر شماست؟ یا کار اشتباهی انجام می‌دهید؟
آیا برنامه لاغری اشتباهی انتخاب کردید؟ یا بـــه راحتی وزن اضافه می‌کنید؟
پاسخ همه این پرسش‌ها احتمالاً منفی است.
مهم نیست از چه رژیمی استفاده یا کدام یک از متخصصان کاهش وزن یا چه برنامه تمرینی را دنبال می‌کنید. رمز موفقیت در کاهش وزن، یافتن تعادل انرژی مناسب برای نیازهای فردی شماست. در حالی که سوزاندن کالری بیشتر از میزان مصرف شما، یک قطعه از معمای کاهش وزن بوده، اما پیچیده‌تر از آن است که به نظر می‌رسد؛ زیرا عوامل بسیاری وجود دارد که می‌تواند هم بر انرژی ورودی (کالری مصرفی) و هم بر انرژی خروجی (کالری سوزانده شده) شما تأثیر بگذارد.

چند دلیل موثر نبودن رژیم غذایی
فاکتورهای زیادی وجود دارد که بر میزان کالری دریافتی شما تأثیر می‌گذارد. هر یک از آن‌ها می‌تواند دلیل این باشد که نمی‌توانید لاغر شوید. این احتمال وجود دارد که این مسئله تر کبیی از چندین عامل باشد. هر یک از موارد زیر را ارزیابی کنید تا ببینید در کجا می‌توانید اصلاحاتی انجام دهید اما برای تعیین نیازهای شخصی خود، با یک متخصص تغذیه یا یک ارائه‌دهنده دیگر خدمات بهداشتی مشورت کنید.

گرسنگی: احساس گرسنگی بارزترین دلیل خوردن ماست اما عجیب این است که این تنها دلیل خوردن مان نیست. غذاهایی را انتخاب کنید که دارای فیبر و پروتئین بالاتری هستند.
بی‌حوصلگی: غذا خوردن بی‌فکر، وقتی حوصله‌مان ســـر می‌رود و نیاز به حواس‌پرتی داریم اتفاق می‌افتد. این یکی از رایج‌ترین دلایل است که وقتی گرسنه نیستیم می‌خوریم. راه‌حل چیست؟ حواس‌پرتی دیگری پیدا کنید (با دوست خود تماس بگیرید یا به پیاده‌روی بروید) یا سعی کنید ابتدا با تهیه چای یا نوشیدن آب تشخص دهید که آیا گرسنه هستید یا این حس از روی عادت یا بی‌حوصلگی است.

استرس: بسیاری از ما احساسات را با غذا مدیریت می‌کنیم. غذا را حتی برایمان فراهم می‌کند، اغلب به ما احساس کنترل می‌دهد و منبع لذت است. اگر شک دارید که خوردن احساسی رژیم شما را بی‌اثر می‌کند، گزینه‌های سالم را برای کاهش استرس در نظر بگیرید. یوگا انجام دهید، با دوستان و خانواده خود تماس بگیرید یا یک متخصص بهداشت رفتاری پیدا کنید که در زمینه مشکلات مربوط به غذا تبـــحیر داشته باشد.

تمرینات فیزیکی: تمریناتی که خیلی سخت است.
باور کنید یا نه، اما ممکن است تمرینات شما دلیل این باشد که وزن کم نمی‌کنید. سعی کنید در طول هفته کمی فعالیت بدنی داشته باشید. این بدان معناست که باید تمرینات متوسط را همراه با چربی‌سوزهای با شدت بالا برنامهریزی کنید.

تنبلی ناشی از استرس: برخی افراد با حرکت به استرس واکنش نشان می‌دهند؛ اما دیگران در مواقع دردمر به کانه به روی می‌آورند و استراحت می‌کنند. اگر دوران سختی را سپری می‌کنید، به خود اجازه استراحت دهید. اما سعی کنید برای فعال ماندن، تمرینات آسان را با یک دوست انجام دهید.

عوامل جسمی: شرایط پزشکی مانند بیماری تیروئید، می‌تواند بر میزان مصرف کالری روزانه شما تأثیر بگذارد. عواملی مانند سن و ژنتیک نیز در میزان کالری سوزانده شده شما نقش دارند. با پزشک خود در مورد عواملی که بر متابولیسم شما تأثیر می‌گذارد صحبت کنید.

شغل شما: مشاغلی که شما را مجبور به نشستن پشت میز می‌کند، میزان انرژی مصرفی روزانه را کاهش می‌دهد. به احتمال زیاد برای کاهش وزن نمی‌توانید شغل خود را تغییر دهید اما ممکن است بتوانید تغییرات ساده‌ای را در دفتر خود ایجاد کنید تا میزان کالری‌سوزی روزانه‌تان را افزایش دهید. هنگام تایپ یا بنسید، از آسانسور د شـــوید و از پله‌ها استفاده کنید، جلسات نشسته را به جلسات پیاده‌روی تبدیل کنید. برخی از شرک‌تها حتی در حال نصب میزهای تردمیل برای کمک به کارمندان در افزایش سطح فعالیت روزانه و بهبود سلامت هستند.

عادت‌های ورزششی: یک برنامه تمرینی متعادل برای سوزاندن کالری با تمرینات ثابت اما منطقی برنامهریزی کنید.

سخن آخر

تلاش برای یافتن دلیل عدم عملکرد رژیم غذایی می‌تواند مشکل‌باشد اما رژیم شما محکوم به شکست نیست. خلاق باشید و تغییرهای مختلف را امتحان کنید و فراموش نکنید که برای به دست آوردن حمایت و انگیزه به دوستان و خانواده خود تکیه کنید.

منبع: www.verywellfit.com