

پیام رهبر معظم انقلاب به کنگره ملی ۱۷ هزار زن شهید، آزاده و جانباز:

## زنان شهید، جانباز و آزاده از برترین قله‌های افتخارات انقلاب هستند

حضرت آیت‌اله «خامنه‌ای» در پیامی به کنگره ملی «لشکر

فرشتگان تاریخ‌ساز» ویژه تجلیل از زنان شهید، جانباز و آزاده، این زنان مجاهد، شجاع و فداکار را از برترین قله‌های افتخارات انقلاب اسلامی خواندند.
متن پیام رهبر انقلاب اسلامی که حجت‌الاسلام والمسلمین «شکری» نماینده ولی فقیه در بنیاد شهید و امور ایثارگران آن را در محل همایش قرائت کرد، به این

### یافته‌ها

تنگی کانال نخاعی چیست و چه باید کرد؟

### آنچه برای همه در کمین است

پریسا جمدی | گروه ترجمه
news@naslefarda.net

تنگی کانال نخاعی، وضعیتی است که در آن کانال نخاعی فرد باریک می‌شود. این وضعیت که اغلب در افراد مسن ایجاد می‌شود، باعث فشرده شدن کانال نخاع و اعصاب در ناحیه می‌شود. ورزش برای تنگی نخاع می‌تواند به افزایش انعطاف‌پذیری و تقویت کمر کمک کند. انجام تمرینات برای تنگی نخاع، می‌تواند به افزایش دامنه حرکت و ثبات فرد کمک کند. ورزش می‌تواند برای حفظ توانایی را رفتن هنگام بدتر شدن شرایط مهم باشد. انواع مختلفی از تمرینات تقویت کننده برای بیماران مبتلا به تنگی نخاع وجود دارد. از تمرینات تقویت کننده می‌توان برای بهبود کش‌سانی عضلانی و تقویت ناحیه شکم استفاده کرد که می‌تواند به ثبات ستون فقرات کمک کند. تقویت عضلات پا می‌تواند استفاده از مکانیک مناسب بدن را هنگام بلند کردن و خم شدن آسان کند که می‌تواند سلامت کلی کمر را بهبود بخشد و به جلوگیری از آسیب‌هایی که می‌توانند درد تنگی کانال نخاع را بدتر کنند، کمک رسانند.

#### دلایل شایع تنگی کانال نخاعی

به طور خلاصه، تنگی کانال نخاعی غالباً در اثر تغییر در ستون فقرات مربوط به ارتروز و فرسودگی عمومی ایجاد می‌شود. در این قسمت بخش‌های نخاعی یک کانال نخاعی تشکیل می‌دهند که از نخاع محافظت می‌کند. تنگی نخاع وقتی اتفاق می‌افتد که چیزی باعث باریک شدن فضای باز در ستون فقرات شود، یا باعث فشرده شدن نخاع یا سایر اعصاب خارج شده از کانال شود. با در نظر داشتن این موضوع، شایع‌ترین دلایل تنگی کانال نخاع عبارت‌ند از: رشد بیش از حد استخوان. تغییرات استئوآرتریت در قسمت‌های استخوانی ستون فقرات منجر به تشکیل خارهای استخوانی می‌شود که می‌توانند به داخل کانال نخاع رشد کنند.

**دیسک کمر:** دیسک‌های نخاعی که به عنوان ضربه گیر بین قسمت‌های نخاعی عمل می‌کنند می‌توانند آسیب ببینند و به فیتق منجر شوند. در این زمان صدمه به قسمت بیرونی دیسک می‌تواند به برخی از مواد داخلی نرم اجازه دهد تا به داخل کانال نخاع خارج شوند.

**آسیب‌های نخاعی:** ضربه جدی نخاع می‌تواند باعث درد رفتگی یا خشکسنگی در مهرها شود. در این حالت، استخوان جابه‌جا شده می‌تواند به محتوای کانال نخاعی آسیب برساند؛ در حالی که تورم همراه نیز می‌تواند به نخاع فشار وارد کند.

**اهمیت ورزش برای تنگی کانال نخاعی**

۱:ورزش باعث افزایش جریان خون در پشت، تأمین اکسیژن و مواد مغذی مورد نیاز و از بین بردن متابولیت‌های سمی می‌شود.

۲:ورزش باعث تقویت عضلات اطراف ستون فقرات می‌شود و به حذف فشار استخوان‌ها و ساختارهای ثابت پشت کمک می‌کند.

۳:ورزش به حفظ انعطاف‌پذیری کمک می‌کند و موجب جلوگیری از فشرده شدن ستون فقرات توسط عضلات تنگ که باعث بدتر شدن علائم تنگی نخاع شده، می‌شود.

۴:ورزش به حفظ وزن سالم کمک می‌کند.

۵:فعال ماندن به سلامت عاطفی کمک می‌کند. حرکت کردن، خسون و اندورفین را به جریان می‌اندازد و سلامت فرد را بهبود می‌بخشد که به کاهش درد و بهبود علائم جسمی کمک می‌کند.

#### نمونه‌هایی از ورزش‌های مؤثر برای تنگی کانال نخاع

یک برنامه تمرینی مؤثر برای افراد مبتلا به تنگی کانال نخاعی معمولاً شامل ترکیبی از دامنه حرکت، تقویت، تحمل و فعالیت‌های مربوط به ثبات است. بیماران اغلب درمی‌یابند که فعالیت‌ها یا تمریناتی برای تنگی کانال نخاع که به صورت خم به جلو انجام می‌شوند راحت‌ترند. برخی افراد دوچرخه‌سواری را یک فعالیت لذت‌بخش می‌دانند. دوچرخه‌سواری ثابت ممکن است ارجح باشد. برخی دیگر ششنا یا آب درمانی (را یک فعالیت مثبت می‌دانند. پیوستن به یک باشگاه ورزشی و کار با یک بدنساز را برای اغلب یک روش مؤثر برای یادگیری برخی از تمرینات کششی و تقویت کننده اصلی است. شرکت در کلاس نای‌چی که شامل حرکات آهسته، آگاهانه و پیوسته بدن باشد، روش دیگری برای ورزش و درمان تنگی کانال نخاعی است. بیماران نباید با اجتناب از ورزش با ضربه بالاتر مانند دویدن پرهیز از ورزش‌های تماسی و پرهیز از ایستادن طولانی مدت یا راه رفتن، درد کمتری داشته باشند.

منبع: https://www.completepaincare.com/

از تظاهرات شورانگیز روزهای انقلاب تا دوران فراموش‌نشدنی دفاع مقدس و از قهرمانی در صفوف نبرد تا دل بردن از فرزند و همسر و فرستادن آنان به پیشباز خطر و تا خدمات پشت جبهه و از حضور در جبهه علم و تحقیق و فناوری و درخندگی در وادی ادبیات و هنر، تا هنر نمایی در عرصه‌های اجتماعی و سیاسی و مدیریت‌ها و سرانجام فداکاری در میدان سلامت و خدمت به بیماران در آزمون پُرخطر اخیر، همه و همه نشانه‌های اعتلای معنوی زنِ ایرانی است که به برکت نظام اسلامی و در س‌ها و

ارزش‌گذاری‌های اسلام پدید آمده است. بی‌شک زنان شهید و جانباز و آزاده ــ که تعداد آنان را هفده هزار دانسته‌اند ــ در قله این افتخارات‌اند. زن ایرانی توانست به‌رغم فرهنگ فساد و انحطاط غربی تحمیل‌شده بر بسیاری از زنان در دوران تحس پهلوی، خود را به شرافت و طهارت مطلوب اسلام نزدیک کند و این افتخاری بزرگ است.

والحمدلله رب العالمین
سیدعلی خامنه‌ای /۱۸اسفندماه ۱۳۹۹



وزیر بهداشت در همایش تبیین برنامه نوروزی و تشدید گام چهارم

بسیج ملی طرح شهید سلیمانی؛

# حضرت عباسی سفر نروید

وزیر بهداشت: اگر بلیت و هتل هم رایگان بود سفر نروید



خودتان را برای یکی از سخت‌ترین ایام مدیریت کرونا یعنی ویروس موتاسیون یافته آماده کنید، گفت: یک راه سخت‌تر برای مدیریت بیماری در پیش داریم. آنچه به علم و دانایی و تجربه مرتبط بود، این است که وقتی دولتی مانند انگلیس و نظامی مانند نظام بهداشت و درمانی محکم انگلیس به زانو درمی‌آید، یعنی ویروس چموش تراست و باید خودمان را آماده کنیم. همیشه باید خودمان به طوفان فکر کنیم تا اگر باد آمد، این خانه نظام سلامت دچار ویرانی نشود.

خوزستان در طوفان سهمگین

نمکی تأکید کرد: از همکاران دانشگاه‌ام می‌خواستم که خود را برای یک دوره سخت‌با ویروسی بسیار چموش‌تر آماده کنید. گفتیم به گزارش‌هایی که در برخی ژورنال‌های انگلیسی‌هاست، نگاه نکنید؛ این ویروس به مراتب سرسخت‌تر و سرکش‌تر از ویروس قبلی است و تا ۴۸ تا ۷۲ ساعت بیشتر به شما وقت نمی‌دهد و دقیقاً این تابلو را دارند در خوزستان می‌بینید. اکنون در خوزستان در طوفان سهمگینی گرفتاریم که اگر این آمادگی و جان‌فشانی نبود، یکی از چهره‌های ناخوشایند مدیریت بیماری را در

عمریزان! واکنسن امروز در دنیا خبری نیست. زاین به عنوان متحد قدیمی آمریکا از هفت‌الی هشت روز قبل تعداد محدودی واکنسن گرفته است. کانادا به عنوان همسایه متعهد و قدیمی

ماریکایا هم هنوز دستش به واکنسن نرسیده، البته ممکن است گروه‌های اندکی را شروع کرده باشد. این‌طور نیست که فکر کنید واکنسن در همه بازارها سرریز شده و مأمی‌ن‌نیم، بلکه واکنسن در دنیا تعدادی آدم خاص می‌سازند و اول هم برای خودشان برمی‌دارند و این قانون حاکمیت خودخواهانه جهانی است.

## خبر روز

فرماندار شهرستان ویژه چابهار؛

## چابهار، نخستین شهری که تعطیلی در نوروز ۱۴۰۰ را اعلام کرد

**ا برنا:** معاون استاندار سیستان وبلوچستان و فرماندار شهرستان ویژه چابهار گفت: مراکز تجاری، گردشگری و اقامتی چابهار از چهارشنبه ۲۰ اسفند به مدت یک ماه با هدف جلوگیری از شیوع کرونا تعطیل و عدم تردد خودروهای غیربومی به سمت این شهرستان نیز اجرایی می‌شود. رحمدل بامری اظهارداشت: براساس مصوبات ستاد کرونا چابهار، ممنوعیت تردد برای خودروها یا پلاک غیربومی، فاقد مجوز و گردشگران در ورودی‌ها اعمال می‌شود. وی افزود: در صورت مشاهده این خودروها در زمان اعمال محدودیت‌ها مبلغ ۵۰۰هزار تومان جریمه توسط پلیس بین‌راهی و پلیس راهور اعمال خواهد شد. فرماندار چابهار گفت: تمام مراکز تجاری منطقه آزاد چابهار، بازارهای سنتی و که بازار تعطیل خواهد بود و پذیرش میهمان در میهمان‌سرای ادارات، خانه‌های معلم، مدارس و سایر مکان‌ها ممنوع است و در صورت مشاهده تخلف، دستگاه قضایی مطابق قانون برخورد خواهد کرد. وی بیان کرد: محدودیت پرواز از سایر نقاط به چابهار در مدت زمان اعلام‌شده توسط سازمان هواپیمایی اعلام محدودیت تردد در ناوگان عمومی و بین شهری، حمل و بار و مسافر توسط راهداری و حمل و نقل جاده‌ای را نیز شاهد خواهیم بود. وی ایست‌های بازرسی در سه نقطه پلیس راه‌نیکشهر، پلیس راه جکیگور (شهرستان راسک)، پاسگاه زرآباد و بیردف به منظور جلوگیری از تردد خودروهای پلاک غیربومی و فاقد مجوز به سمت چابهار را از دیگر تصمیمات عنوان کرد. وی گفت: اقدامات خوبی برای پیشگیری از کرونا در این شهرستان صورت گرفته و این محدودیت‌ها تا عادی شدن شرایط تا یک ماه آینده ادامه دارد.

این فرد انتظار داشتند توقعات آن‌ها را برآورده کند. وی در پاسخ به پرسشی درباره اینکه آیا این خانواده‌از سوی رسانه‌های ضد انقلاب تحت فشار قرار داشتند نیز تصریح کرد: این‌طور هم بوده‌است اما خوشبختانه ما چندین مرتبه با خانواده این دختر جوان صحبت کردیم و در آخرین تماس نیز خانواده ایشان از پلیس تقدیر و تشکر داشتند. رحیمی با تأکید بر اینکه حفظ سلامت و جان مردم از مهم‌ترین اولویت‌های پلیس است، گفت: به محض اطلاع از این حادثه دستور دادم این دختر جوان در بهترین بیمارستان‌ها و تحت نظر بهترین پزشکان تحت درمان قرار گیرد و سلامتی به طور کامل به ایشان بازگردد. رحیمی درباره دستگیری این سارقان نیز گفت: تحقیقات و اقدامات پلیس برای دستگیری این افراد در دست انجام است.

فرمانده انتظامی تهران توضیح داد:

## تیر خوردن زن تهرانی در تیراندازی پلیس

خاتم جوان در دستور کار قرار گرفت و ایشان به بیمارستان منتقل شد. رحیمی افزود: طی آخرین بررسی که انجام دادیم خوشبختانه با اقدامات انجام شده حال ایشان خوب و رو به بهبود است. وی در پاسخ به این پرسش در مورد ادعای برخی از اعضای خانواده این فرد در ویدئوهای منتشرشده گفت: به هر حال در ساعات اولیه نزدیکان و افراد خانواده تحت تأثیر احساسات قرار گرفته و گویا مراجعاتی هم به نگهبان بیمارستان داشتند که این نگهبان با توجه به اینکه اطلاع و اختیاری نداشته، نتوانسته آن‌طور که خانواده

## کلیشه‌ی

سخنگوی کمیته چهارشنبه پایان سال اورژانس تهران؛

## ۳۹صد مصدومان چهارشنبه‌سوری در رده سنی ۶ تا ۱۸ هستند

**مهر:** سخنگوی کمیته چهارشنبه‌پایان سال اورژانس تهران گفت: بنا بر آمارها ۳۹ درصد از مصدومان چهارشنبه‌پایان سال در ده‌های قبل در رده سنی ۱۸ تا ۶ سال بودند. سعید مهر سروش اظهار داشت: از حدود دو ماه پیش اقدامات مرتبط با چهارشنبه‌پایان سال در اورژانس تهران آغاز شده است. با توجه به شرایط کرونا و تعطیلی مدارس، اقدامات پیشگیرانه ما برای چهارشنبه‌پایان سال نسبت به سال‌های گذشته متفاوت شده است. وی افزود: بنا بر آمارها ۳۹ درصد از مصدومان چهارشنبه‌پایان سال طی سال‌های قبل در رده سنی ۶ تا ۱۸ سال بودند. امسال با توجه به اینکه کلاس‌ها به صورت مجازی برگزار می‌شود، با آموزش و پرورش تهران هماهنگ کرده‌ایم تا محتوای آموزشی، بنر و پوسترهای پیشگیرانه را روی پلنفرم‌های مجازی از جمله سامانه «شسا» بارگذاری کند. مهر سروش تصریح کرد: با محور مساجد، شهرداری‌ها و ارگان‌های مختلف هم ارتباط گرفتیم و مطالب آموزشی را برای آن‌ها ارسال کردیم. رئیس اداره آموزش اورژانس تهران گفت: حدوداً بیش از یک میلیون و ۵۰۰هزار نفر از موارد آموزشی پیشگیرانه در پایان سال که در فضای مجازی بارگذاری شده است، بازدید کرده‌اند. وی خاطرنشان کرد: در سال ۹۵ حدود چهارهزار مصدوم داشتیم و سال ۹۷ آمار مصدومان کم شد و در سال گذشته به دلیل کرونا، این آمار بسیار پایین بود اما متأسفانه باید بگویم نقص عضو و فوتی‌های سال گذشته نسبت به سال قبل آن افزایش پیدا کرده بود. وی تصریح کرد: از اول اسفندماه در تهران هفت مأموریت مرتبط با چهارشنبه‌پایان سال داشتیم که این هفت مأموریت ۱۱ مصدوم داشت.

فرمانده انتظامی تهران بزرگ توضیحی درباره ماجرای تیر خوردن به دختر جوان در میانه تعقیب و گریز پلیس با مجرمان در محدوده سردار جنگل ارائه کرد. به گزارش ایسنا، سردار حسین رحیمی در حاشیه اجرای چهل‌ودومین مرحله از طرح رعد که در ستاد «قاتب» برگزار شد، با حضور در جمع خبرنگاران درباره ماجرای اصابت گلوله به دختری جوان در محدوده خیابان سردار جنگل گفت: چندی پیش همکاران من با یک خودروی مشکوک برخورد کرده و دستور توقف این خودرو را صادر کردند اما راننده و سرنشینان این خودرو بدون توجه به دستور ایست پلیس پا به فرار گذاشته و در این حین، تعقیب و گریز در مسیر طولانی میان پلیس و این مجرمان شکل گرفت. رحیمی با بیان اینکه مجرمان سارق

## در انتظار منجی

یک پژوهش‌گر و مؤلف سیره اهل‌بیت(ع)

تشریح کرد؛

## فضیلت انتظار و دعای عصر غیبت به روایت امام رضا(ع)

به منظور بررسی مهدویت در آموزه‌های کلامی حضرت ثامن‌الحجج(ع) با حجت‌الاسلام «عبدالکریم پاک‌نیا» استاد حوزه و پژوهش‌گر و مؤلف سیره اهل‌بیت(ع) خبرگزاری شبستان گفت‌وگویی کرده که مشروح آن را می‌خوانید.

**مهدویت به عنوان یکی از بنیادی‌ترین اعتقادات شیعی در آموزه‌های رضوی چه تعریفی دارد و امام رضا(ع) با چه کیفیتی به این مهم پرداخته‌اند؟**

درباره مهدویت در کلام امام رضا(ع) باید توجه داشت مهدویت و غیبت امام مهدی(عج) از صدر اسلام مطرح بوده و رفته‌رفته در حرکت به سمت غیبت صغری، طرح آن جدی‌تر شده است. از این رو انمه(ع) به تناسب اقتضای زمانه این مسئله را مطرح کرده‌اند. امام رضا(ع) در زمانه‌ای این بحث را مطرح کردند که شیعه‌ا از نظر کمی و کیفی رشد کرده بود؛ هر چند درک مهدویت و غیبت برای آن‌ها به ویژه با فاصله یک قرن با غیبت صغری سخت بود. امام رضا(ع) در مسئله مهدویت نکاتی طرح کرده‌اند که امروز هم برای مامور نیاز و کاربردی است. ایشان درباره حوادث پیش از ظهور، سبک زندگی مردم در دولت موعود و رجعت و فضیلت انتظار برای گشایش جامعه شیعی و... آموزه‌هایی را تصریح کرده‌اند.

**درموضوع فضیلت انتظار و دلیل غیبت امام مهدی(عج) در آموزه‌های حضرت رضا(ع) چه اشارات و بشاراتی وجود دارد؟**

دراین باره از حضرت رضا(ع) روایتی است که خطاب به حسن بن جهم که از فرج سؤال کرده بود، فرمودند: انتظار فرج عامل و جزئی از فرج است (غیبت شیخ طوسی).

حضرت ثامن‌الامنه(ع) به دلیل غیبت امام مهدی(عج) اشاره کرده‌اند که در «عیون اخبارالرضا(ع)» آمده است: از دلایل غیبت آن است که امام مهدی(عج) غیبت ظالمان را برگردن نداشته باشد.

**درباره سبک زندگی مردم در دولت کریمه امام عصر(عج) چه آموزه‌هایی از امام رضا(ع) به یادگار مانده است؟**

در کتاب «کفایه‌الاثر» از حسین‌بن خالد نقل شده که امام رضا(ع) فرمودند: چهارمین از فرزندان من، فرزند سرور بانوان کسی است که خدا به واسطه وی زمین را از هر ستمی پاک و از هر ظلمی پیراسته می‌کند. حضرت مهدی(عج) کسی است که مردم در ولادتش تردید کرده و قبل از خروجش، غیبت می‌کند و بعد از این غیبت، زمین را به نور خود روشن و در میان مردم میزان و عدالت برپا می‌کند و به هیچ کس در دولت ایشان ستمی روا داشته نمی‌شود.

**آیا درباره ویژگی‌های ظاهری امام مهدی(عج) هم در آموزه‌های رضوی تصریحاتی وجود دارد که دکان مدعیان دروغین را تعطیل کند؟**

در بیانات مهدوی امام رضا(ع) آمده که امام زمان(عج) سباهای نثار و زمین‌زیرپایش پیچیده می‌شود و امام مهدی(عج) کسی است که در هنگام ظهورش منادی همه را به حکومت او دعوت می‌کند. در کتاب «کمال‌الدین» شیخ صدوق از اباصطه‌روی نقل شده که می‌گوید: پرسیدم نشانه‌های حضرت قائم(عج) در وقت ظهور چیست؟ امام رضا(ع) فرمودند: با اینکه کسی به ایشان اشاره‌ای نداشته باشد و حتی کسی به ایشان بنگرد ایشان را ۲۰۰ سال یا کمتر از آن می‌بیند، هر چه زمان بر وی بگذرد، نشانه‌های پیری در آن حضرت(عج) دیده نشده و تاوقت‌اجل پیر نمی‌شود.

همچنین آورده‌اند که امام مهدی(عج) جسمی قوی دارند و قدرت بدنی ایشان چنان است که بزرگ‌ترین درختان زمین برابر پنجه‌های ایشان تاب نمی‌آورند و حنجره‌ای قوی دارند... در دست‌اناش عصای موسی(ع) است و شهبده سیاست‌پازان را خشتی می‌کند، خاتم حضرت سلیمان(ع) را بر دست دارد (ایاز تسلط آن نبی الهی بر شاطین و اجنه).

#### چه اهدافی در این تصریحات مهدوی در آموزه‌های اسام رضا(ع) دنبال می‌شود؟

وقتی مأمون عباسی، امام رضا(ع) را به ولایت‌عهدی برگزید، برخی ایشان را مهدی موعود دانستند که قرار است دولت کریمه جهانی را برپا کند اما حضرت رضا(ع) با این تصریحات سعی کردند به مخاطبان این مهم را بفهمانند که با ولایت عهدی مأمون، چنین اتفاقاتی رقم نمی‌خورد و مهدی موعود(عج) و منجی آخرالزمان، شخص دیگری است.

**ازامام رضا(ع) چه یادگارهای دیگری برای منتظران بر جای مانده است؟**
ایشان دعای عصر غیبت را به تشیعیان آموزش داده‌اند. امام رضا(ع) در این دعا به دفع بلا از وجود مقدس امام مهدی(عج) و حفظ ایشان از جمیع شرور اشاره دارند که نشان از بلایا و فتنه‌هایی که حضرت بقیه‌اله(عج) دارد؛ یعنی از همه سو بر ایشان حمله است. این عبارت به گره‌گشایی‌ها از مردم و جامع به دست امام مهدی(عج) و مرگ ظلم و ستم در دولت کریمه ایشان اشاره دارد. این دعا‌ها برای مردم که مورد نیاز همه ماست و توصیه می‌شود منتظران همه‌روژه آن را بخوانند.