

۱۷ مبتلای قطعی به ویروس کروناى جهش یافته شناسایی شدند

ايرنا: رئیس مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: ۱۷ بیمار قطعی مبتلا به ویروس

جهش یافته انگلیسی تاکنون در ایران شناسایی شدند و خطر گسترش سریع این ویروس جدی است.
کیانوش جهانبور افزود: هفت نفر از این افراد که به طور قطعی به ویروس کروناى جهش یافته انگلیسی مبتلا شده‌اند در استان قزوین هستند به همین علت مقررات ویژه‌ای برای شناسایی و کنترل شیوع این بیماری در استان قزوین اجرا می‌شود.
وی ادامه داد: ویروس جهش یافته انگلیسی سرعت انتقال بیشتری نسبت به ویروس قبلی کرونا دارد به همین علت رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی، استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرهیز از هر گونه دورهمی و تجمع بسیار ضروری است زیرا نشانه‌هایی از خطر خیز چهارم کرونا در برخی استان‌ها مشاهده شده که بسیار خطرناک‌تر از خیزهای قبلی کرونا در ایران است.

در انتظار منجی

بررسی تحلیلی دو مقوله متصل

در یک حوزه

مهدویت و انتظار در اندیشه

استاد مطهری

حسین سوزنجی / گروه‌اندیشه news@naslefarda.net

...به بیان دیگر، از ویژگی‌های انسان، تضاد درونی میان غرایز متمایل به پایین است که هدفی جز امر فردی و محدود و موقت ندارد و گرایش‌های متمایل به بالا که می‌خواهد از حدود فردیت خارج شود و همه افراد را در برگیرد. نبرد درونی انسان که قدا آن را نبرد میان عقل و نفسی می‌خواندند، خواه ناخواه به نبرد میان گروه‌های انسان‌ها هم کشیده می‌شود؛ یعنی نبرد میان انسان‌های کمال‌یافته و آزادی‌منوی به دست آورده با انسان‌های منحط و حیوان صفت که قرآن کریم آغاز این نبرد را در داستان دو فرزند آدم، هابیل و قابیل منعکس کرده است.

در طول تاریخ گذشته و آینده، نبردهای انسان تدریجاً بیش‌تر جنبه عقیدتی و مسلکی پیدا کرده و می‌کند و انسان تدریجاً از لحاظ ارزش‌های انسانی به مراحل کمال خود، یعنی به مرحله انسان آرمانی و جامعه آرمانی نزدیک‌تر می‌شود تا آن‌جا که در نهایت امر، حکومت و عدالت، یعنی حکومت ارزش‌های انسانی که در تعبیرات اسلامی از آن به حکومت مهدی تعبیر شده‌است، مستقر خواهد شد و از حکومت نیروهای باطل و حیوان‌مانه و خودخواهانه و خودگرا یانه‌اثری نخواهد ماند.

نکته جالب توجه این‌که بر اساس پاره‌ای از احادیث، قیام مهدی (عج) زمانی رخ خواهد داد که سعید و شقی به نهایت کار خود رسیده باشند؛ یعنی هر چه این حرکت تاریخ به جلو می‌رود، هم شقی شقی‌تر و هم سعید سعیدتر می‌شود و چنین جامعه‌ای است که می‌تواند زمینه‌ساز قیام نهایی حق و باطل شود.

۱.۸. **ایمان به غیب و امدادهای غیبی:** نکته بسیار مهمی که در این جنگ حق و باطل نباید مورد غفلت واقع شود، این است که نظام جهان، نظام اخلاقی است. در منظر دینی، جهان چنین نیست که در برابر عمل خوب و بد واکنش یکسانی داشته باشد و این همان چیزی است که از آن تحت عنوان امدادهای غیبی یاد می‌شود. قرآن کریم می‌فرماید: **إِن تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ** (محمد (۴۷): ۷) و **يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَّهٗ مَخْرَجًا** (طلاق (۶۵): ۲)، **إِن يَكُن مِّنْكُمْ عَشْرُونَ ضَٰبِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ** (انفال (۸۵): ۴۵) و... که همگی حکایت دارد معادلات حاکم بر جهان، بسیار بیش‌تر از معادلات مادی و عادی است که با چشم سر مشاهده می‌شود که یکی از این معادلات مهم، آمدن حضرت مهدی (عج) برای نبرد نهایی حق و باطل است و به تعبیر دقیق اشتیاد مطهری: «از مجموع آیات و روایات استنباط می‌شود که قیام مهدی موعود (عج) آخرین حلقه از مجموع حلقات مبارزات حق و باطل است که از آغاز جهان برپا بوده است و این همان امداد غیبی است که شامل جبهه اهل حق می‌شود، باید توجه کرد که در منطق قرآن کریم، شمول امدادهای غیبی نه تنها منافاتی با تلاش و حرکت ما ندارد، بلکه اساساً، اگر ما بکوشیم، این امدادها از راه می‌رسند. اگر خدا را یاری کنید، خدا یاری‌تان می‌کند. در آیه «وَمَا زَيِّنَّا لَهُ رَمِيَّتٌ وَلَكِنَّ اللَّهَ رَمَىٰ» (انفال (۸): ۱۷) نمی‌فرماید تو کناری نشسته بودی و تیری از غیب آمد و به دشمن خود، بلکه می‌فرماید آن تیری را که تو بر تاب می‌کنی ما به هدف می‌زنیم که اگر تو باشی و خودت، معلوم نیست آن تیر به هدف بخورد.

۹. **بعد از قیام مهدی (عج):** واپسین نکته‌ای که در شناخت مهدویت ضرورت دارد، این است که حکومت مهدی (عج) آغاز حرکت اصلی انسان است، نه پایان کار، و این حسن مهم آرمان‌های اسلامی است. به تعبیر شهید مطهری، در هر مکتبی وقتی آرمانش محقق نشود، دیگر کار آن مکتب تمام می‌شود و می‌میرد! اما انسانی که نبردهای با باطل را به اتمام رسانده، هنوز اصل «فلاستبقوا الخیرات» جلو چشمش خودنمایی می‌کند. او که نقص‌ها را بر طرف کرده، تازه در ابتدای سیر صعودی خود است که باید بالا رود و این سیر، منتها و نهایت ندارد و هر چه بالا رود، در دستگاه هستی برای او امکان بالاتر رفتن هست و شاید فلسفه رشد فوق العاده علمی و معنوی مردم در عصر ظهور همین نکته باشد.

ادامه دارد

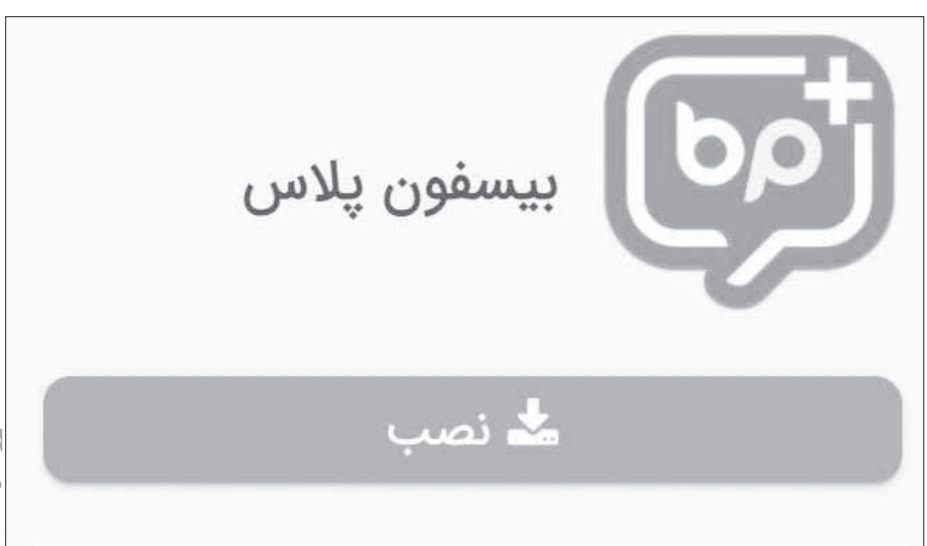
۴۴ درصد تالاب‌ها مستعد غبار خیزی است

تسنیم: معاون محیط‌زیست دریاپی سازمان حفاظت محیط‌زیست گفت: از سه میلیون و ۴۰۰ هزار هکتار تالابی که در کشور شناسایی کردیم، یک میلیون و ۴۶۳ هزار هکتار یعنی معادل ۴۴ درصد از آن مستعد و دارای پتانسیل غبار خیزی است. احمد رضا لاهیجان‌زاده در مراسم بزرگداشت پنجاهمین سالگرد کنوانسیون رامسر با تأکید بر اینکه تالاب‌ها اعجاز خداوند هستند، افزود: کنوانسیون رامسر، اولین معاهده بین‌المللی دنیا در حفظ محیط‌زیست است و از طرف دیگر، این کنوانسیون بزرگ‌ترین شبکه مناطق حفاظت شده دنیاست و هم‌زمان ۱۷۱ کشور متعهد شدند که ۲۴۰۰ تالاب را به مساحت ۲۵۰ میلیون هکتار حفاظت کنند. وی با اشاره به اتمام تدوین برنامه مدیریت جامع ۱۹ تالاب کشور تصریح کرد: بر نامه مدیریت جامع ۱۵ تالاب دیگر نیز در حال نهایی شدن است. وی با بیان اینکه ۲۵ تالاب ایران در کنوانسیون رامسر ثبت شده، به پیگیری ثبت هشت تالاب دیگر اشاره کرد.

چهارشنبه ۲۹ بهمن ۱۳۹۹
سال سیام / شماره ۶۴۵۸
۱۷ فوریه ۲۰۲۱ / ۵ رجب ۱۴۴۲

یک پیام‌رسان داخلی دیگر که حدود سه سال پیش، وام ۵ میلیاردی از وزارت ارتباطات گرفته بود، تعطیل می‌شود

تلاش بی‌نتیجه برای بومی‌ماندن



بیسفون پلاس

نصب

حسین پور» طراحی استیکرهای این پیام‌رسان را بر عهده گرفت و بخشی از طراحی استیکرهای ایسن مجموعه توسط تیم شکرستان انجام شد؛ «کارن همایونفر» نیز در طراحی رنگ و صدای اختصاصی برای این نرم‌افزار با تیم بیسفون همکاری کرد. آخرین به روزسانی این نرم‌افزار به دو سال پیش برمی‌گردد. عوامل اجرایی تیم بیسفون ادا داشتند که ویژگی مهمی همچون

حسین پور» طراحی استیکرهای این پیام‌رسان را بر عهده گرفت و بخشی از طراحی استیکرهای ایسن مجموعه توسط تیم شکرستان انجام شد؛ «کارن همایونفر» نیز در طراحی رنگ و صدای اختصاصی برای این نرم‌افزار با تیم بیسفون همکاری کرد. آخرین به روزسانی این نرم‌افزار به دو سال پیش برمی‌گردد. عوامل اجرایی تیم بیسفون ادا داشتند که ویژگی مهمی همچون

عکس خبر

جشنواره بازی‌های بومی و محلی خراسان شمالی

جشنواره بازی‌های بومی و محلی خراسان شمالی در پنج رشته ویژه آقایان و بانوان با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در مجموعه ورزشی شهید علیخدت یجنود برگزار شد.

وحید خامدی / ایرنا

بهداشت

وزیر بهداشت:

۹۹، سال سختی در حوزه منابع بود

شهر خبر: وزیر بهداشت با بیان اینکه امسال سال بسیار سختی در رابطه با منابع بود، گفت: یک تفکر حساسگرانه توانست وزارت‌خانه را مدیریت کند و گر نه تردید نکند که اگر با واکنش‌گری و بدون نگاه آینده‌نگر وارد دل کار می‌شدیم حتماً زمین می‌خوردیم. سعید نمکی در جشنواره بیمارستان بهرپور در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ضمن تقدیر از زحمات دکتر زالی رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و همکارانشان در این دانشگاه، عنوان کرد: دکتر زالی علاوه بر لیاقت و هوشمندی با دوراندیشی کمک‌های زیادی به بنده در عرصه مدیریت بیماری کووید ۱۹ در کلانشهر تهران و فراتر از آن ارائه کردند که از ایشان بسیارگزارم. وی همچنین با درود بر روح بلندشهای سلامت و عزیزانی که در این راه جان خود را فدا کردند، گفت: دافع جگر سوز این عزیزان را همیشه با خود خواهم داشت و می‌دانم که تعداد زیادی از این عزیزان قربانی سهل‌انگاری و عدم رعایت دیگران شدند و این مسئله را نمی‌بخشم. دکتر نمکی گفت: متأسفانه کشور ما در زمینه ارتقای کیفیت زندگی مشکلات زیادی دارد و برای‌این اساس باید در وزارت بهداشت برای افزایش بهره‌وری در سایر بخش‌ها و معاونت‌ها و فراتر از بیمارستان‌ها اقدام کنیم. وی با تأکید بر مسئله اهمیت بهره‌وری در مسائل خرد و کلان کشور، عنوان کرد: باید این تحول ذهنی ایجاد شود که این مملکت با منابع محدود نیازمند اندیشه‌هایی است که بر روی افزایش بهره‌وری فکر کنند. تنها راه بر و ن رفت یک کشور از مناسبات اقتصادی در تمام عرصه‌ها، نگاه بهره‌روانه نسبت به تمام منابع کشور است.

آموزش

وزیر آموزش و پرورش:

سند ۲۰۳۰ مبنای عمل در کشور مانیتست

ایسنا: وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه مهم‌ترین هدف تعلیم و تربیت پرورش افرادی مستقل و با مسئولیت است، گفت: سند ۲۰۳۰ مبنای عمل در کشور ما نیست؛ زیرا انسانی باید پرورش یابد که تمدن نوین اسلامی را پایه‌گذاری کند. محسن حاجی میرزایی در دومین روز از پنجمین دوره توانمندسازی مدیران و مربیان قرآنی سراسر کشور که از طریق شبکه شاد پیشه‌شده با بیان اینکه قرآن آمده تا انسان را در مسیر تعلیم و تربیت هدایت کند، گفت: سند تحول مبتنی بر تمدن اسلامی شکل گرفته تا چنین جامعه‌الهی در کشور ایجاد شود. خداوند به انسان‌ها با توجه به توانایی اموختن، پرورش یافتن و انتخاب کردن، کرامت و جایگاه والایی عطا کرده است. انسان در آفرینش خود قابلیت ممتاز تغییر شکل را دارد، بنابراین انسان گل سرسبد آفرینش محسوب می‌شود که مورد توجه خداوند قرار گرفته است. وی افزود: خداوند انسان را مظهر اسماء جلالیه و جمالیه قرار داده و خلقت در مدار انسان شکل می‌گیرد. تمام آیات قرآن کریم حکایت از این دارد که تمام هستی در تسخیر انسان است و این موضوع نشان‌دهنده جایگاه والای انسان است که با آموختن می‌تواند به این جایگاه برسد. حاجی میرزایی با بیان اینکه تفاوت انسان‌ها و جوامع با یک‌دیگر در کمیت و کیفیت آموزش و پرورش است، اظهار کرد: امر پر اهمیت آموزش به سه قابلیت ممتاز دیدن، شنیدن و اندیشیدن متکی است که اهداف فرد و جامعه را محقق می‌کند، در واقع انسان می‌تواند ببیند، بشنود و در آن تغفل نکند. همه اکتشافات بشر از ابتدای خلقت تا کنون م‌رهون این سه قابلیت است.

عضو کمیسیون آموزش مجلس شورای اسلامی:

سال رفت و قول‌ها عملی نشد

تمام شد و قول‌هایی که دادند عملی نشد» یادآور شد: جنباب وزیر ارتباطات وعده‌های زیادی داده که عمل نکرده چه در بحث اینترنت رایگان برای دانش آموزان و دانشجویان و چه برای فرهنگیان که از سیستم شاد استفاده می‌کنند. همچنین از سرعت اینترنت که بچه‌ها بتوانند هم‌زمان در کشور از سیستم شاد استفاده کنند هنوز در بسیاری از نقاط کشور خبری نیست. در بعضی از شهرها و روستاهای دور افتاده هم که اصلاً اینترنت نداریم. هر چند بگویم‌گوه‌ای اهالی سیاست در هر زمینه‌ای که باشند هیچ‌گاه تمامی ندارد اما خوب است، فراموششان نشود که بنا به تأکید سازمان جهانی بهداشت، معلوم نیست چه زمانی دنیا از شر ویروس منحوس کرونا نجات می‌یابد. این عضو کمیسیون آموزش مجلس تصریح می‌کند «این کار اجرایی است و کمیسیون و مجلس فقط می‌توانند تذکر بدهند و بارها پیرامون موضوع چه در کمیسیون و چه سخن به جنباب وزیر

یافته‌ها

آیا تردمیل برای زانو ضرر دارد؟

مراقب این ورزش باشید

پرسا جمعدی / گروه ترجمه news@naslefarda.net

دویدن، چه در فضای باز و چه روی تردمیل، یک ورزش با فشار بالاست که می‌تواند برای زانو‌ها سخت باشد. هنگام انتخاب تردمیل، به دنبال ویژگی‌هایی باشید که به حفظ سلامت زانو کمک می‌کند. به دویدن روی تردمیل معنادن نشود زیرا میانه‌روی و اعتدال کلید اصلی کاهش خطر آسیب به زانو است. اگر قبلاً از ناحیه زانو آسیب دیده‌اید، قبل از شروع تمرین با تردمیل با پزشک خود صحبت کنید.

دویدن در مسیر باز در مقابل دویدن روی تردمیل

تردمیل یک تخته چوبی نیمه شناور زیر تسمه متحرک خود دارد که در کنار چند ضربه گیر پلاستیکی با کیفیت بالا، وظیفه انتقال فشار و جذب نیروی وارد از پاهای ورزشکار را دارد. مزیت دویدن در جاده متغیر بودن زمین است، بنابراین خطر آسیب‌دیدگی حرکت تکراری کاهش می‌یابد. از آنجا که هر سبک دویدن فواید و عواقبی دارد، سعی کنید هر دو شکل را در رژیم تناسب اندام خود بگنجانید، اما همیشه باحداعتدال.

مزایا و معایب تردمیل برای زانو

اکثر دوندۀ‌های تردمیل با انگشتان پا می‌دوند، با اینکه عادت آسیب‌دیدگی در نهایت به سبک دویدن فرد بستگی دارد. وقتی روی انگشتان پا می‌دوید، شکل پای شما به گونه‌ای است که هنگام تماس پا با تسمه ققاله، زانوی شما تا حد زیادی خم می‌شود. بنابراین، زانو با هر قدمی که برمی‌دارید توانایی جذب نیروی بیشتری را دارد.

وقتی در فضای باز می‌دوید، می‌توانید سریع یا آهسته‌تر راه بروید یا بدوید فقط با حرکت دادن بدن می‌توانید سرعت حرکت خود را مستقیماً در حالت دویدن تغییر دهید. با وجود تردمیل، سرعت همیشه ثابت است. فقط می‌توانید با همان سرعت آهسته یا تند حرکت کنید که تنظیمات تردمیل اجازه می‌دهد. این می‌تواند باعث شود که برخی از دوندها هنگام راه رفتن با انگشتان پا ابتدا احساس درد کنند. استفاده کنندگان از تردمیل ابتدا باید سعی کنند وسط پا را روی زمین قرار دهند. این کار به تعادل نیرو در هنگام راه رفتن کمک می‌کند تا تمام نیرو در یک مکان هدایت نشود. درد زانو که فرد می‌تواند با استفاده از تردمیل تجربه کند، به دلیل استفاده از تردمیل نیست بلکه نحوه استفاده از آن است.

علائم آسیب زانو در اثر استفاده از تردمیل

تنها یک نوع آسیب زانو در دویدن وجود ندارد، تشخیص متشکل بدون مراجعه به متخصص تقریباً غیرممکن است. اگر مشکلی دارید، باید در اسرع وقت به یک متخصص واجد شرایط مانند فیزیوتراپیست مراجعه کنید. آسیب‌های زانو ناشی از استفاده از تردمیل می‌تواند از آسیب‌های تکراری تروما باشد که می‌تواند از طریق استفاده بیش از حد، فرم بد دویدن، مربیان اشتباه یا حتی رژیم غذایی نامناسب باشد. صدمات حادتر می‌توانند ناگهانی مانند یک درد شدید همراه با تورم و درد ایجاد شوند.

نحوه استفاده از تردمیل بدون ایجاد فشار بر زانو‌ها

به طور کلی دویدن، به دلیل برخورداری از فشار بالا، اغلب دلیل درد مفاصل پایین بدن و سایر موارد مرتبط است. در واقع، رویکرد، شکل و سابقه سلامتی شما احتمالاً تأثیر گذارتر از خود تردمیل است. توجه به تکنیک، ترازبندی بدن و تمریناتی که روی تردمیل انجام می‌دهید می‌تواند به کاهش یا از بین بردن فشار زانو کمک کند.

تردمیل مناسب را انتخاب کنید

تردمیلی را انتخاب کنید که به شما در کاهش تأثیر بر روی مفاصل کمک کند. اگر چه تردمیل‌ها به اندازه چمن و پیست نرم نیستند، اما نسبت به بتن بدن شما هنگام راه رفتن روی آن راحت‌تر است. با این حال، با گذشت زمان و استفاده از تردمیل‌هایی می‌توانند برخی از توانایی‌های جذب شوک خود را از دست بدهند. چندین تردمیل مختلف را در سالان بدن‌سازی خود امتحان کنید و تردمیلی را انتخاب کنید که نرم‌تر است. هنگامی که برای اولین بار روی تردمیل می‌دوید، ممکن است تمایل بر سه کوتاه کردن قدم خود داشته باشید، که می‌تواند فشار زانو‌ها را افزایش دهد. اطمینان حاصل کنید که سطح دویدن تردمیل به اندازه کافی بلند و به اندازه کافی گسترده است تا بتواند گام طبیعی دویدن شما را خود جای دهد تا خطر آسیب را کاهش دهد. اگر چه ممکن است وسوسه شوید که در جلوی تردمیل بایستد، اما این کار می‌تواند روند پیشرفت شما را کوتاه کند. در عوض، از وسط بدوید تا بتوانید گام‌های طبیعی بردارید.

راه برود، ندوید

دویدن روی تردمیل راه برود.

کفش مناسب بپوشید

بسته به فعالیت خود کفش مناسب بپایه‌روی با دویدن بپوشید.

قدم خود را کوتاه کنید

برای جلوگیری از درد گرفتن پا ناشی از دویدن روی تردمیل قدم‌های کوتاه بردارید.

منبع: /livehealthy.chron.com/https://exercising-treadmill