

دبیر شورای سلامت: اهواز به مرز سیاه رسیده است

تیره‌ترین روزهای یک شهر

دبیر شورای سلامت اهواز با اشاره به روند افزایشی بیماری، گفت: روند و شدت بیماری در اهواز به گونه‌ای است که اگر در طیف رنگ‌بندی، رنگ سیاه نیز وجود داشت می‌توانستیم بگوییم اهواز به مرز وضعیت سیاه رسیده است. به گزارش مشرق، دکتر مهران احمدی‌بلوطکی، دبیر شورای سلامت اهواز اظهار کرد: روند بیماری

دبیر شورای سلامت اهواز با اشاره به روند افزایشی بیماری، گفت: روند و شدت بیماری در اهواز به گونه‌ای است که اگر در طیف رنگ‌بندی، رنگ سیاه نیز وجود داشت می‌توانستیم بگوییم اهواز به مرز وضعیت سیاه رسیده است. به گزارش مشرق، دکتر مهران احمدی‌بلوطکی، دبیر شورای سلامت اهواز اظهار کرد: روند بیماری

یافته‌ها

چرا نمی‌توانم وزن کم کنم؟

به‌دنبال تناسب اندام باشید اما!

پریسا جمعی |گروه ترجمه

news@naslefarda.net

اگر مانند اکثر مردم هستید، احتمالاً به امید کاهش وزن رژیم و برنامه ورزشی راندبال کرده‌اید و مانند بسیاری ازما، هنگامی که نتایجی را که انتظار دارید نمی‌بینید، ناامید می‌شوید. دلایل زیادی وجود دارد که ممکن است لاغر نشوید، اما در ابتدا چند زمینه‌ه اصلی وجود دارد که باید بررسی کنید.

خوردن کالری زیاد

افراد اصولاً مقدار کالری مصرفی خود را حساب نمی‌کنند. خوردن بیش از حد کالری خیلی ترسناک است. اگر یک دونات، یک نوشابه، یک تکه نان کافه اضافی یا حتی یک قاشق غذاخوری اضافی سس سالاد بخورید، می‌توانید به راحتی از میزان کالری دریافتی خود عبور کنید بدون اینکه حتی متوجه شوید.

ورزش نکردن به اندازه کافی

یک فرد متوسط ممکن است روزانه به ۶۰ تا ۹۰ دقیقه ورزش برای کاهش وزن نیاز داشته باشد. اگر ورزش نمی‌کنید این ممکن است یکی از دلایل عدم دیدن نتیجه باشد.

انتظارات غیر واقعی

اگر با کسانی که موفق به لاغرشدن شده‌اند صحبت کنید یا در مورد آن‌ها بخوانید، متوجه می‌شوید که سال‌ها طول کشیده تا آن‌ها لاغر شوند و یاد بگیرند که چگونه وزن خود را حفظ کنند. به جدول زمانی خود برای کاهش وزن و مدت زمانی که روی آن کار کرده‌اید فکر کنید. اگر فقط چند هفته گذشته باشد، ممکن است لازم باشد به بدن خود زمان بیشتری بدهید تا به آنچه انجام می‌دهید، پاسخ دهد.آن زمان را به عنوان یک دوره سه‌رگی در نظر بگیرید،زمانی که بدن در حال یادگیری چگونه جذب این تغییرات به روشی منطقی است.

نادیده گرفتن موفقیت

دیدن نتایج مورد نظر شما ممکن است مدتی طول بکشد. صبر در طول سفر کاهش وزن امری مهم است. در این جا یک مشکل رایج دیگر وجود دارد که نتیجه را همان‌طور که انتظار داشتید به دست نمی‌آورید. اگر سایز کم می‌کنید اما وزن کم نمی‌کنید، ممکن است فکر کنید که در حال شکست خوردن هستید؛ اما این نشانه موفقیت است. بیشتر ما مکان‌هایی داریم که چربی اضافی را در آن‌ها ذخیره می‌کنیم (شکم، باسن و ران به ذهن‌تان خطور می‌کند) و اگر تغییری در آن نواحی مشاهده نکنیم، فکر می‌کنیم شکست خورده‌ایم. بدن وزن‌ها، هورمون‌ها، جنسیت، سن و غیره تعیین می‌کند که در چه زمانی و در کدام قسمت بدن چربی از دست می‌دهید. اگر در جایی از بدن تغییری‌تان مشاهده می‌کنید، حتی اگر دقیقاًدر مکان مورد نظر شما نباشد، این نشانه این است که در مسیر درست قرار دارید و اگر مدام چربی خود را از دست دهید، بدن به آن نواحی می‌رسد.

نکاتی برای کاهش وزن

برای کاهش وزن، اولین قدم ارزیابی مجدد هدف‌تان است. شاید کاهش وزن لازم نباشد. اگر وزن خوبی دارید، بدن در برابر تغییرات بیشتر مقاومت می‌کند. اما اگر وزن شما در گروه اضافه وزن یا چاقی قرار دارد و کاهش وزن متوقف شده، این نکات را در نظر بگیرید:
حساب کالری‌هایی که می‌خورید را داشته باشید. ژورنال ورزشی داشته باشید تا بتوانید تمریناتی را که انجام می‌دهید دنبال کنید. اگر احساس ناامیدی کردید، یک مربی شخصی استخدام کنید تا به شما کمک کند. به خاطر داشته باشید علاوه بر اینکه ورزش برای کاهش وزن خوب است، برای سلامتی‌تان نیز مفید است.

منبع: https://www.verywellfit.com Source

جامعه NasleFarda.net

naslefardanews

naslfarda

دبیر شورای سلامت اهواز تصریح کرد: قبلاً نگران جهش جدید کرونا بودیم که در پیک جدید با آن مواجه شده‌ایم. دوره کمون وپروس جهش یافته ۲۴ ساعت است یعنی در صورتی که فردی در تماس با یک مورد مثبت قرار بگیرد، پس از ۲۴ ساعت علامت‌دار می‌شود در حالی که در پیک قبلی، علامت‌دار شدن بیمار ۱۴ روز طول می‌کشید. وی با اشاره به ابتلای نوزاد یک روزه به کرونا در خوزستان، گفت: سن ابتلا کاهش یافته است و شاهد ابتلا و مرگ کودکان بوده‌ایم. این وضعیت نشان می‌دهد این جهش وپروس که وضعیت خوزستان را قرمز و اضطراری کرده است، بسیار وحشی و

آیا «خروج زنان از کشور» و «مهریه» ابزارهایی برای انتقام‌جویی است؟

در انتظار خروج از ممنوع‌الخروجی



قانون گذرنامه، ادامه داد: این ماده قانونی فاقد پشتوانه فقهی است و ربطی به شرع و مقررات ندارد. در حقوق خانواده ما، خروج از کشور چنان‌چه مغایر حقوق مرد باشد شامل وضعیتی موسوم به «شور» می‌شود که مابه‌ازای آن صرفاً عدم پرداخت نفقه است. یعنی هیچ متن قانونی حکم نکرده که دست و پای زنان را ببندید تا از تمکین خارج نشوند، بلکه به صراحت گفته شده در صورت عدم تمکین، زنان از حق خود بر نفقه محروم خواهند شد. بنابراین اصرار بر ابقای قانونی که بدون پشتوانه فقهی در مجلس

حق طبیعی آن‌هاست، مشکلی نخواهند داشت و مهر به در دست‌آویزی برای رسیدن به حقوق خود قرار نمی‌دهند تا مردی به علت بدهکاری مهریه ممنوع‌الخروج شود. مرضیه مجبی، فعال حقوق زنان و وکیل دادگستری گفت: قانون گذرنامه فعلی در مجلس سنای نظام‌شاهی تصویب شده است و نگاهی کوتاه به مذاکرات نهم اسفندماه سال ۱۳۴۴ مجلس سنادر زمان تصویب این قانون، حکایت از رویکرد مردسالار و شی‌واری زنان دارد. این فعال حقوق زنان با اشاره به بند ۳ ماده ۱۸

لجام گسیخته‌ست و اگر شهروندان به‌خودشان نیابند هیچ دفاعی در مقابل آن نداریم.احمدی‌بلوطکی با اشاره به علت اصلی وضعیت کنونی اهواز، افزود: پس از آبی شدن وضعیت اهواز، مردم رعایت پروتکل‌های بهداشتی را کنار گذاشتند. وی با بیان اینکه مردم باید دورهمی‌ها را فراموش کنند، تصریح کرد: وضعیت کنونی، نتیجه تجمعات دو هفته گذشته در پارک‌ها و نشست‌ها و دورهمی‌هاست. دبیر شورای سلامت اهواز تصریح کرد: زمانی می‌توانیم این پیک را کنترل کنیم که علاوه بر رعایت دستورالعمل‌ها، شهری خلوت داشته باشیم.



همین مورد زنان ورزشکار که اعمال حقوق انسانی آنان تحت‌الشعاع اراده همسرانشان قرار می‌گیرد. با اینس قانون، زنان زیادی از دیدار فرزندانشان در خارج از کشور محروم می‌شوند، زنان زیادی از حقوق ناشی از تحصیل واشتغال خود باز می‌مانند. این وکیل دادگستری معتقد است: این امر همچنان به روشنی مصادق آن چیزی است که اصل چهل قانون اساسی منع کرده‌است. (هیچ کس نمی‌توانند اعمال حق خویش را وسیله اضرار به غیر یا تجاوز به منافع عمومی قرار دهد) و دادگاه‌ها می‌توانند مستند به این اصل موانع زنان برای خروج از کشور را رفع کنند.

قوانین مهریه و طلاق خانواده را به میدان جنگ بدل کرده است

وی تصریح کرد: قوانین خانواده باید تفاوت ماهوی با سایر قوانین که روابط بین افراد را سازماندهی می‌کند داشته باشد. امروز قوانین راجع به مهریه و طلاق خانواده این نهاد دیرین مدنی که باید جایگاه آرام و قرار و تکامل آدمیان باشد را بدل به میدان جنگ کرده است. مرد بدهکار مهریه و زنی که از حق طلاق محروم است در قرن ۲۱ و در اوج تکنولوژی‌های ارتباطی، در یک خانه به‌راحتی نمی‌توانند زندگی کنند. به گفته مجبی، امروز که دستگاه‌های قضا و قانون گذاری در اندیشه حذف آثار سوءمهریه‌های گزاف بر خانواده هستند، ضروری است به جانب دیگر یعنی زنان هم نظر کنند و مسئله خانواده را با رویکرد اجاری عدالت و نه با تحمیل مشقت و ضرر و تنگناهای بیشتر بر زنان، حل کنند.

سنای شاهی تصویب شده، بیشتر عجیب و باور نکردنی است.

قانون نمی‌تواند وسیله انتقام‌جویی و تصفیه حساب قرار گیرد

محبی افزود: قانون باید مبتنی بر عدالت وضع شود و باعث تصفیه حق گروهی از انسان‌ها به نفع گروهی دیگر نشود. قانون نمی‌تواند وسیله انتقام‌جویی و تصفیه حساب قرار گیرد. امروز قانون گذرنامه وسیله‌ای برای محرومیت زنان از یک حق اساسی آن‌ها می‌شود، مانند



رئیس کانون وکلای استان اصفهان،

هر آنچه به کانون و نهاد و کلاضربه می‌زند باید ساماندهی شود

رئیس کانون وکلای استان اصفهان گفت: اعتقاد داریم وظیفه خاص وکلا که دفاع از حقوق مردم است، رعایت شود و باید هر آنچه به این کانون و نهاد ضربه می‌زند ساماندهی شود. لایلا رئیسی در یک مصاحبه مطبوعاتی در جمع خبرنگاران به مناسبت هفتم اسفندماه و «روز وکیل» افزود: همواره این روز را جشن می‌گیریم و این روز فرصت مغتنمی است برای ضرورت و استقلال این نهاد که کارکرد مردمی دارد. وی گفت: با این تفاسیر دخالت در امور کانون و اینکه یک روز قوه قضائیه بتواند پروانه وکیل را باطل کند دور از ذهن نیست، ریسی ادامه داد: با توجه به موازی کاری صورت گرفته و مشکلات ایجاد شده ناشی از فعالیت مرکز وکلای قوه قضائیه، موافق الحاق این مرکز به کانون وکلا هستیم. وی با بیان اینکه نهاد وکالت سرمایه اجتماعی برای کشور است، ابراز داشت: اگر قانون‌گذار شرایط را به صورت واقعی در نظر بگیرد کانون وکلا می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد. رئیس کانون وکلای استان اصفهان با اشاره به سالروز بزرگداشت کانون وکلا اظهار تأسف کرد که اگر یک نگاه دقیق و ریزبینانه داشته باشیم، متوجه می‌شویم استقلال نهاد وکالت تا حدودی تضعیف شده است. وی با بیان اینکه طی ۱۰۰ سال اخیر استقلال برای نهاد وکالت تعریف شده است، ادامه داد: کانون‌های وکلا در این زمینه مسئولیت دارند و اینکه بخواهند وکالت را جزئی از دستگاه مستقل از دستگاه قضائی مستقل در نظر بگیریم، بسته به نگاه مسئولان بالادستی دارد و از این رو باید دقت بیشتری در سیاست‌گذاری‌ها صورت گیرد. ریسی با تأکید بر اینکه وکالت باید مستقل از دستگاه قضائی باشد، تصریح کرد: تأکید ما این است که به موجب اراده قانون‌گذار و قوانین عادی کانون‌های وکلا نهادهای مستقل از دستگاه حاکمه باشند و در صورتی می‌توان وکیل خوب تربیت کرد که مستقل عمل کنیم و بتوانیم به مردم خدمت کنیم چون ما یک نهاد خدمت‌رسان هستیم. وی با بیان اینکه محدودیت کانون وکلا به منزله عدم تربیت وکلای حرفه‌ای است، ابراز داشت: طی چند سال اخیر چالش‌های زیادی را مانند ایجاد نهاد موازی، حذف آزمون وکالت و تلقی کردن کسب و کار حرفه وکالت ربه‌ور بوده‌ایم و خیلی‌ها قصد دارند نهاد وکالت را تحت اصل ۴۴ قانون اساسی قرار دهند.

رئیس کانون وکلای استان اصفهان ادامه داد: تا زمانی که فرهنگ استفاده از وکیل در جامعه نهادینه نشود و ما به عنوان یک نهاد به شکل کسب و کار دیده می‌شود، نمی‌توانیم موفق عمل کنیم چون واقعاً به این شکل نیست. وی تأکید کرد: اگر این اقدام محقق شود و زمینه استفاده از وکلا فراهم کنیم، زمینه پیشگیری و ساماندهی پرونده‌ها قبل از ورود به دادگستری را خواهیم داشت. رئیسی تصریح کرد: در برخی از آزمون‌ها هزاران وکیل را بدون تجربه و تخصص وارد جامعه می‌کنند و بعضاً این افراد مشکلاتی را ایجاد کرده و نمی‌توانند حقوق شهروندان را ایفا کنند. وی با بیان اینکه کانون‌های وکلا نقطه مقابل نظام قضائی نیست، گفت: مادر کنار نهاد قضائی هستیم؛ ضمن اینکه وکلا بهترین ناظران بر اجرای قوانین هستند. وی ادامه داد: ادغام کانون وکلای استان اصفهان با مرکز وکلای قوه قضائیه برای ما قابل پذیرش نیست.

آگهی دعوت سهامداران

شرکت فراهان سازه‌ز مردابرانیان

(با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۶۹۷۳۶

شناسه ملی ۱۴۰۰۸۶۶۶۸۳۰

جهت تشکیل مجمع عمومی فوق العاده

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده راس ساعت ۱۰ مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۸ به آدرس: استان خراسان رضوی، شهرستان مشهد، بخش مرکزی، شهر مشهد، محله سجاد شهر، خیابان امین شرقی (سجاد۱۲)، خیابان حامد شمالی ۴ (امین شرقی ۱۲)، پلاک ۳۵، طبقه سوم، واحدشرقی تشکیل می‌گردد حضور به‌هم رسانند.

دستور جلسه اتخاذتصمیم در خصوص: ۱- انحلال شرکت

۲- تعیین مدیر تصفیه

در انتظار منجی

بررسی تحلیلی

۲ مقوله متصل در یک حوزه

مهدویت و انتظار

در اندیشه استاد مطهری

حسین سوزنجی |گروه‌اندیشه

news@naslefarda.net



۱- ۲. خوف معقول (امید واهی نداشتن به تلاش‌های خود): وعده منجی جهان در عین حال به ما می‌گوید که به تلاش‌های خودتان فی‌نفسه امید نامحدود نداشته باشید؛ یعنی از خودتان انتظار نداشته باشید که کل عالم را به تنهایی اصلاح کنید. اقدامات شما شرط لازم برای اصلاح جهان است اما شرط کافی نیست؛ یعنی خلاصه جامعه بشری در سیر تکاملی‌اش از مهدی بی‌نیاز نخواهد بود.

۲. توجه به کیفیت به‌جای کمیت: در تلاش‌های اجتماعی آن‌چه مهم است، تقویت فرهنگی و معنوی جبهه حق است که این اقدام کیفی است، نه کمی؛ یعنی آن‌چه مقدمه ظهور است این نیست که به لحاظ شناسنامه‌ای تعداد مسلمانان یا شیعیان افزایش یابد؛ بلکه آن‌چه اولویت بیش‌تری دارد، این است که انسان‌ها تشنه حقیقت و عدالت شوند؛ پس تعداد یاران اولیه و اصلی حضرت شاید کم باشد ولی چنان‌که تقسیم به لحاظ کیفیت در زمره برترین انسان‌ها یند که هر یک می‌تواند انقلابی در جان‌ها ایجاد کند. به تعبیر یکی از بزرگان، یاران مهدی اشخاصی از سنخ امام خمینی یا بالاتر از او خواهند بود. درواقع این‌که خوبان هم باید به نهایت کار خود برسند، تأکید مهمی است بر این‌که بیش از کمیت به کیفیت باید‌اندیشید.

۳. خروج از پارادایم‌های رایج در تفکر غربی: دوره جدید، دوره سیطره فرهنگی جهانی غرب برعالم است و منتظر واقعی انسانی است که تحت این سیطره واقع نمی‌شود. ما امروزه بسیاری از سخنان، گرایش‌ها، رفتارها و... را به گونه‌ای تنظیم می‌کنیم که در جهان مدرن و با الگوهای مدرن مقبولیت داشته باشد. از باب نمونه می‌توان به همین مسئله جهانی‌شدن اشاره کرد؛ درحالی‌که معتقد به ظهور مهدی، با معادلاتی رفتار می‌کند که در ظرف محدود معادلات دین‌سایب رایج در جهان مدرن نمی‌گنجد؛ بدین سبب، تمام معادلات آن‌ها را به راحتی به هم می‌ریزد که باز در این زمینه نگاهی به سیره زندگانی اسام خمینی(ره) می‌تواند عبرت‌آموز باشد.

یادداشت

ادامه از صفحه یک...

به پر و خالی شدن شیشه‌های الکل و به ماسک زند. حتی این روزهای اخیر تلاش می‌کنیم که عادت کنیم به حضور در جامعه با دو ماسک!

عادت کردیم به تعطیلی مدرسه‌ها و آموزش آنلاین؛ خالی ماندن سالن‌های تئاتر و انتقال صحنه تئاتر به فضاهای سرپای خیابانی. ما عادت کردیم به طولانی شدن صف فیلم‌های اکران نشده و لیست سالن‌های سینمای تعطیل شده، به فوئتال بی‌تماشاگر، به کنسرت آنلاین. به همه این‌ها عادت کردیم اما...

امان از جای خالی عزیزانمان

امان از جای خالی عزیزانمان که ناغافل و با شبیخون این ویروس منحوس از پای درآمدند در جای خالی‌شان، مفرده‌ای شد در قلب ما بازمانده‌ها. ما ماندم و سوگواری‌ای که انگار هیچ‌گاه تمامی ندارد. ما ماندیم و سپردن عزیزانمان به دست خاک در غربت و تنهایی و شاید برای همین است که رفتن‌شان را باور نمی‌کنیم که هنوز در خواب و رؤیا می‌بینیم که بر گشته‌اند و فکر می‌کنیم با پایان پروسه تزریق واکسن کرونا آن‌ها هم برمی‌گردند. ما ماندیم و مادری که دیگر ندارمش، پسدری که از دست‌مان رفت، پسری که دیگر نیست، دختری که به آغوش خاک رفت. ما ماندیم و غمی بی‌پایان برای فقدانی که هیچ‌گاه به آن عادت نخواهیم کرد و سوگواری تمام‌نشدنی برای مردگان امسال که به قول مانایاد «احمدشاملو» شاید عاشق‌ترین زندگان بودند.

منبع: خبرگزاری خبر آنلاین

آگهی دعوت

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت گروه تولیدی شیر آلات صنعتی اصفهان (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۱۶۶۳ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۲۵۵۳۸۹ و یا نماینده قانونی و یا وکیل قانونی آنها دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت که راس ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۹ به آدرس: اصفهان، خیابان آیت‌اله شمس آبادی، مقابل بنیاد شهید، ساختمان ۲۱، طبقه سوم، با دستور جلسه ذیل تشکیل می‌گردد حضور به‌هم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده: ۱- تصمیم گیری در خصوص تغییر مرکز اصلی شرکت و اصلاح ماده۱ اساسنامه

۲- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع باشد.

هیئت مدیره شرکت گروه تولیدی شیر آلات صنعتی اصفهان (سهامی خاص)

آگهی دعوت سهامداران شرکت احیا صنعت پارمیس (سهامی خاص) به شماره ثبت ۲۵۵۱۶ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۴۶۲۷۸۲ جهت تشکیل مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت احیا صنعت پارمیس (سهامی خاص) دعوت می‌شود تا در

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۷ ساعت ۱۱:۰۰

صبح در محل اصفهان، خیابان توحید، چهارراه پلیس، روبروی مسجد خاتم الانبیا، پلاک ۸۳

تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانید.

موضوع جلسه:

«انتخاب مدیران، انتخاب بازرس، تصویب تراز مالی، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار»

هیئت مدیره شرکت احیا صنعت پارمیس