

شنبه -بیست‌ونهم دیماه ۱۳۹۷ - سال بیست و یکم - شماره ۴۷۳۳۵

رژیم‌های گیاهی دارای فواید زیادی است اما در کنار این فواید، کمبودهای نیز وجود دارد. در واقع برخی از مواد مغذی مورد نیاز بدن در رژیم‌ها و غذاهای گیاهی یافت نمی‌شوند و به همین دلیل گیاه‌خواران اغلب با کمبود این مواد در بدن خود مواجه‌اند. در این مطلب به بررسی این مواد و چگونگی دریافت آن‌های‌پردازیم.

همان‌طور که می‌دانیم انسان سال‌هاست که با مصرف غذاهای گیاهی و حیوانی تکامل یافته و هر دو نوع این غذاها را در رژیم غذایی خود داشته‌است. بنابراین با قطع مصرف هر یک از این دونوع مواد غذایی، با خطر کمبود مواد مغذی کلیدی مواجه خواهیم‌شد.

در این مطلب قصد داریم ۷ ماده مغذی که تأمین آن‌ها با رژیم گیاهی ناممکن است را معرفی کنیم. بنابراین گیاه‌خواران باید به بافتن راه‌ای برای جایگزینی این مواد مغذی و حفظ سلامت خود بپردازند.

۱- **ویتامین B۱۲**

ویتامین B۱۲ یکی از مواد مغذی ضروری است که عملاً در غذاهای گیاهی یافت نمی‌شود. ویتامین B۱۲ که با نام کوبالامین نیز شناخته می‌شود یک ویتامین محلول در آب است که در توسعه گلبول‌های قرمز خون، حفظ و نگهداری رشته‌های عصبی و همچنین عملکرد طبیعی مغز دخیل و لازم است. خوب است بدانیم که گیاه‌خواران بدون مصرف مکمل و یا غذاهای غنی شده از ویتامین B۱۲، در معرض کمبود آن قرار خواهندداشت. ویتامین B۱۲اصولاًدر غذاهای حیوانی از قبیل گوشت، ماهی، لبنیات و تخم‌مرغ یافت می‌شود. و جترین‌های ovo-lacto (گیاه‌خوارانی که تخم‌مرغ و لبنیات مصرف می‌کنند) می‌توانند مقادیر کافی ویتامین B۱۲ را از فرآورده‌های لبنی و تخم‌مرغ مصرفی خود دریافت کنند؛ اما وگان‌ها که از هیچ محصول یا منشا حیوانی (حتی لبنیات) استفاده نمی‌کنند در این رابطه دچار مشکل خواهند شد. به همین دلیل، وگان‌ها نسبت به سایر گیاه‌خواران بیشتر در معرض کمبود ویتامین B۱۲ قرار دارند.

علائم و خطرات مرتبط با کمبود ویتامین B۱۲ شامل موارد زیر است:

---ضعف، بی‌حالی

---ضعف در عملکرد مغز

---اختلال‌های عصبی گسترده و متفاوت

---اختلالات روان‌پریشکی

---اختلالات عصبی در فرزندان یا نوزادان مادران شیرده

---کم‌خونی ماکدالوپلاستیک

---احتمال ارتباط با آلزایمر

---احتمال ارتباط بیماری‌های قلبی

وگن‌ها باید این ویتامین را از طریق مکمل‌ها، غذاهای غنی‌شده و با نوع خاصی از جلبک دریایی دریافت کنند. بسیاری از غذاهای فراوری‌شده مثل غلات صبحانه، برخی نان‌ها و محصولات سویایی با ویتامین B۱۲غنی‌شده‌اند. البته برخی از غذاهای گیاهی هستند که شامل میزان کمی ویتامین B۱۲می‌شوند مثل:

---جلبک نوری (Nori) که نوعی جلبک دریایی است.

---تمپه که محصولی تخمیر شده از سویا است.

۲- **کراتین**

کراتین با کراتین فسفات، مولکولی است که از غذاهای حیوانی یافت می‌شود. بیشتر کراتین در ماهیچه‌ها و عضلات ذخیره می‌شود اما مقادیر قابل‌توجهی نیز در مغز متمرکز می‌شوند. در واقع عملکرد کراتین مثل یک منبع قابل دسترس

گیاه‌خواران دچار کمبود این مواد مغذی می‌شوند

۷ ماده ضروری که در رژیم‌های گیاهی یافت نمی‌شوند



زیر برای آن‌ها داشته‌باشد:

---بهبود کارایی فیزیکی

---بهبود عملکرد مغز

لازم به ذکر است که بسیاری از فواید مصرف کراتین در گیاه‌خواران انگارذری بسیار قوی‌تری نسبت به گوشت‌خواران خواهد داشت. به‌عنوان مثال گیاه‌خوارانی که از مکمل کراتین استفاده می‌کنند شاهد بهبود عملکرد مغز بسیار قابل‌توجهی خواهند بود در صورتی‌که عملکرد مغزی در گوشت‌خواران با مصرف کراتین تغییر محسوس و قابل‌توجهی نخواهدداشت.

۳- **کارنوزین**

کارنوزین یک آنتی‌اکسیدان است که در عضلات و مغز متمرکز می‌شود. کارنوزین برای عملکرد عضلات بسیار مهم است و وجود مقادیر زیاد کارنوزین در عضلات، با کاهش خستگی و بی‌حالی عضلات مرتبط است و کارایی آن‌ها را بهبود می‌بخشد. نکته قابل‌توجه این‌که کارنوزین فقط در غذاهای حیوانی یافت می‌شود. دریافت این آنتی‌اکسیدان نیز به علت تولید آن از آمینواسیدهای هیستیدین و بتا‌آلانین در بدن غیر ضروری است اما منابع غذایی بتا آلانین از قبیل گوشت و ماهی ممکن است در سطح کارنوزین موجود در عضلات نقش قابل‌توجهی داشته باشند.

گفتنی است گیاه‌خواران از کارنوزین کمتری نسبت به گوشت‌خواران در عضلات خود برخوردارند. استفاده از مکمل‌ها بتا آلانین، میزان کارنوزین موجود در عضلات، استفاده از

استفاده از حجـم عضلات را افزایش می‌دهد.

۴- **کـله کلسیفرول یا همان ویتامین D۳**

ویتامین D یک ویتامین ضروری برای بدن است که عملکرد مهمی دارد. کمبود ویتامین D با افزایش خطر بروز شرایط نامطلوب متفاوتی در بدن مرتبط است که شامل موارد زیر می‌شود:

--- پوکی استخوان و افزایش خطر شکستگی استخوان در سنین بالا

---سرطان

---بیماری قلبی

---ام‌اس

---افسردگی

---ضعف عملکرد مغزی

---تحلیل عضلات و کاهش استحکام به‌ویژه در افراد مسن‌تر

خوب است بدانیم که پوکی استخوان و نرمی استخوان (راشیتیزم) مهم‌ترین آثار شناخته‌شده ناشی از کمبود ویتامین

پایامدهای جسمی و روانی کم‌درد مزمن

ناشی از این عارضه و مصرف دارو را در میان فاکتورهای دیگر مورد ارزیابی قرار دادند. آنها اطلاعات جمع‌آوری شده از ۱۲ هزار و ۷۸۲ نفر را از کانادا بازبینی کردند که وضعیت سلامت آنان در فاصله سال‌های ۱۹۹۴ تا ۲۰۱۱ مورد بررسی قرار گرفته بود. این افراد هر دو سال یک‌بار تحت مصاحبه قرار گرفته و اطلاعات آنان در مورد چند ابتلای، میزان و دفعات درد، وضعیت معلولیت، مصرف دارو و مراجعه به پزشک جمع‌آوری شد. در مدت زمان انجام مطالعه، ۴۵٫۶ درصد از شرکت‌کنندگان حداقل یک نمونه از تجربه درد کم‌ر گزارش کردند. به گفته متخصصان، افرادی که دچار کم‌درد مداوم و در حال پیشرفت بوده‌اند در مجموع درد ناتوانی بسیار بیشتری را تجربه کرده‌اند. همچنین مصرف داروهای مسکن در این افراد نسبت به افرادی با کم‌درد‌های موزی و بهبود یافته به مراتب بیشتر است. به گزارش مدیکال نیوزتودی، متخصصان همچنین معتقدند پزشکان باید به‌ر بیمار روش درمانی مخصوصی را توصیه کنند و نمی‌توان یک روش عمومی را برای همه افراد به کار گرفت.



خواسته؛ مطالعه‌ی‌ه‌ج‌ه

با توجه به تقدیم دادخواست از طرف خواهان به دادگاه عمومی و ارجاع به شعبه شورای حل اختلاف وقت رسیدگی تعیین گردیده و به علت شناخته نشدن آدرس خوانده به در خواست خواهان و دستور دادگاه و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی میشود.
م. الف ۴۲۵۴

رئیس شورای حل اختلاف حوزه سوم شهرستان

رونوشت آگهی انحصار وراثت

آقای محمد صادق مجتهدی دارای شناسنامه شماره ۲۰۱ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۷/۹۷/۱۸۸۲ از این شورا در خواست گواهی
حضور وراثت نموده و چنین توضیح داده شد که شادروان مهدی مجتهدی به شناسنامه ۴۹۹ در تاریخ ۹۷/۸/۲۴ اقامتگاه دائمی خود
بود. زندگی گفته اند ورنه حین الفوت آن مرحوم منصرف است به:

۱- محمد صادق مجتهدی ۲۰۱ ۱۳۶۱ پسر
۲- محمد کاظم مجتهدی ۶۱۲۸ ۱۳۶۶ پسر
۳- فاطمه مجتهدی ۱۶۷۳ ۱۳۶۲ دختر
۴- سماء مجتهدی ۰۰۲۱۱۶۶۹۱۹ ۱۳۷۷ دختر
۵- مریم مویدی ۱۹ ۱۳۳۸ همسر

پس با انجام تشریفات مقدماتی در خواست مزبور رادر یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد
او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یکماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد. م. الف ۴۲۵۱

دبیر شعبه پنجم شورای حل اختلاف شهرستان

رونوشت آگهی انحصار وراثت

آقای میلاد فیروزی دارای شناسنامه شماره ۹۶/۰۲۲۴۸۱۲ به شرح دادخواست به کلاسه ۱۴۷۷ از این شورا در خواست گواهی حضور وراثت نموده و چنین توضیح داده شد که شادروان توران محمدرضو به شناسنامه ۲۸۱۵ در تاریخ ۹۶/۳/۲۹ اقامتگاه دائمی خود بدرونزدگی گفته اند ورئه حین الفوت آن مرحوم منصرف است به:

۱- معین فیروزی ۰۰۲۵۲۲۰۱ ۴۹۰۰ ۱۳۷۱ پسر

۲- میلاد فیروزی ۹۶۰۰۲۲۴۸۱۲ ۱۳۷۰ پسر

۳- انسیه ولی زاده علیا ۸۴۹۴ ۱۳۶۳ دختر

۴- مریم ولی زاده واق علیا ۱۴۵ ۱۳۶۵ دختر

۵- محمود محمدرضو ۲۶۸ ۱۳۱۵ پدر

اینکه با انجام تشریفات مقدماتی در خواست مزبور رادر یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی طرف یکماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد. م. الف ۴۲۴۹

دبیر شعبه پنجم شورای حل اختلاف شهرستان	
روانشات آگهی انحصار وراثت	
آقای میلاد فیروزی دارای شناسنامه شماره ۹۶/۵۱۰۱ مورخ ۹۶/۵/۲۳ بانضمام خسارت تاخیر تادیه و هزینه دادرسی شورا با بررسی اوراق و محتویات اقدامات بعمل آمده از سوی اعضا محترم شورای حل اختلاف و دادخواست تقدیمی از سوی خواهان که در آن بیان داشته به موجب اجاره نامه فوق الذکر مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۱۵۵۰ ریال بعنوان ودیعه به خوانده پرداخت نموده ام و فارغ از اینکه نامبرده ملک غیرا به اینجانب اجاره داد و حال پس از از اتمام قرارداد از پرداخت ودیعه امتناع منیدام و خواستار صدور حکم وفق ستون خواسته را خواستارم نظر بنظر به اجاره نامه پیوستی و وفق ماده ۴ ف مقرر گردیده مبلغ قرض الحسنه همزمان با اتمتم قرارداد اجاره به خواهان بعنوان مستاجر مسترد گردد که خوانده با وصف مجهول المکان بودن و انتشار وقت رسیدگی از طریق نشر آگهی در جلسه شورا حاضر نگردیده و دلیلی بر پرداخت ودیعه به خواهان ارائه ننموده است. لهذا قاضی شورا دعوی وطرحه را وفق ربن به جهت تشخیص داده و با اختیار از ماده ۹ قانون شورای حل اختلاف و مصوب ۹۴/۸/۱ مستنداً به مواد ۱۹۸-۵۰ و ۵۲۲ قانون آیین دادرسی مدنی حکم به محکومیت خوانده به پرداخت مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۱۵۵۰ ریال بابت اصل خواسته و پرداخت مبلغ ۰۰۰/۳۰۰/۳۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی و خسارت تاخیر تادیه از تاریخ تقدیم دادخواست مورخ ۹۷/۰۷/۱۹ لغایت وصول در حق خواهان صادر اعلام می دارد ری صادره غیابی ظرف بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در همین حوزه و ظرف بیست روز قابل تجدیدنظرخواهی درحاکم محترم دادگستری شهرستان شهریار می باشد. م. الف ۴۲۵۲	

قاضی شورای حل اختلاف شهرستان شهریار -فاضل حسینی	
روانشات آگهی انحصار وراثت	
شماره پرونده: ۱۱۸/۱۶/۹۷/ شماره دادرماه: ۱۳۳۰ ۹۷/۱۰/۱۵ خواهان: سلیم جمشیدی خوانده: حمیدرضا فلاح تخسمی مجهول المکان خواسته: مطالبه‌ی‌ه‌ج‌ه رای قاضی شورا در خصوص دعوی آقای سلیم جمشیدی بطرفیت آقای حمیدرضا فلاح تخسمی بخواسته مطالبه مبلغ ۱۵۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت ودیعه موضوع قرارداد اجاره شماره ۹۶/۵۱۰۱ مورخ ۹۶/۵/۲۳ بانضمام خسارت تاخیر تادیه و هزینه دادرسی شورا با بررسی اوراق و محتویات اقدامات بعمل آمده از سوی اعضا محترم شورای حل اختلاف و دادخواست تقدیمی از سوی خواهان که در آن بیان داشته به موجب اجاره نامه فوق الذکر مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۱۵۵۰ ریال بعنوان ودیعه به خوانده پرداخت نموده ام و فارغ از اینکه نامبرده ملک غیرا به اینجانب اجاره داد و حال پس از از اتمام قرارداد از پرداخت ودیعه امتناع منیدام و خواستار صدور حکم وفق ستون خواسته را خواستارم نظر بنظر به اجاره نامه پیوستی و وفق ماده ۴ ف مقرر گردیده مبلغ قرض الحسنه همزمان با اتمتم قرارداد اجاره به خواهان بعنوان مستاجر مسترد گردد که خوانده با وصف مجهول المکان بودن و انتشار وقت رسیدگی از طریق نشر آگهی در جلسه شورا حاضر نگردیده و دلیلی بر پرداخت ودیعه به خواهان ارائه ننموده است. لهذا قاضی شورا دعوی وطرحه را وفق ربن به جهت تشخیص داده و با اختیار از ماده ۹ قانون شورای حل اختلاف و مصوب ۹۴/۸/۱ مستنداً به مواد ۱۹۸-۵۰ و ۵۲۲ قانون آیین دادرسی مدنی حکم به محکومیت خوانده به پرداخت مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۱۵۵۰ ریال بابت اصل خواسته و پرداخت مبلغ ۰۰۰/۳۰۰/۳۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی و خسارت تاخیر تادیه از تاریخ تقدیم دادخواست مورخ ۹۷/۰۷/۱۹ لغایت وصول در حق خواهان صادر اعلام می دارد ری صادره غیابی ظرف بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در همین حوزه و ظرف بیست روز قابل تجدیدنظرخواهی درحاکم محترم دادگستری شهرستان شهریار می باشد. م. الف ۴۲۵۲	

توصیه‌ها و هشدارها

خواص معجزه‌آسای پودر سنجد در درمان پوکی استخوان و ترمیم مفاصل

سنجد برای ترمیم شکستگی، ترک استخوان و پوکی استخوان بی‌نظیر است؛ پودر هسته سنجد، غضروف‌ساز بوده و برای ترمیم مفاصل و کم‌درد می‌توان آن را با شیر میل کرد.

امروزه شیوع و گسترش پوکی استخوان و بیماری‌هایی مانند آرتروز به‌ویژه در زنان تبدیل به کابوسی وحشتناک در بسیاری از کشورها شده است و پوکی استخوان، چهارمین عامل مرگ‌ومیر در جهان است و از هر ۴ نفر بالای ۲۵ سال، یک نفر مبتلا به آن است! در طب سنتی ایرانی –اسلامی راهکارهای مختلف ساده‌ای برای پیشگیری یا درمان این بیماری‌ها وجود دارد که در ادامه، یکی از خوراکی‌های شگفت‌انگیز و در دسترس همه که تأثیرات معجزه‌آسایی را دارد، معرفی می‌کنیم.

چرا باید سنجد را جدی بگیریم؟

از انمه اظهار (ع) روایت شده که "سنجد" گوشتش گوشت می‌آورد، استخوانش، استخوان وپوستش پوست می‌رویانَد.

• از سنجد می‌توان در درمان بسیاری از امراض استفاده کرد؛ مصرف سنجد، کلیه‌ها را گرم و بواسیر را درمان می‌کند.

• ادرا اگر قطره قطره بیاید، با پودر سنجد روان می‌شود؛ بازوان و ساق‌ها را نیرومند می‌کند.

• سنجد، عفونت ریه را خشک و آب‌و‌آبی‌ر شش‌ها را درمان می‌کند؛ کمبود ویتامین C بدن را رفع می‌کند.

• سنجد خاصیت آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی دارد و با ویتامین K به نبرد سموم معده ورود می‌دهد.

سنجد پخته‌شده در روغن زیتون، درد مفاصل و خارش پوست را درمان می‌کند و برای رشد مو مفید است.

• سرشار از فیبر و منبع غنی از کلسیم است؛ برای همین خوردن آن به پیران و مادران شیرده توصیه می‌شود زیرا هم جلوی پوکی استخوان را می‌گیرد و هم دستگاه گوارش را تقویت می‌کند و هم سردردهای میگرنی را در مان می‌کند و هم نسیان و آلزایمر را کاهش می‌دهد و هم موجب تیزهوشی نوزاد شیرخوار می‌شود.

• سنجد برای ترمیم شکستگی و ترک استخوان، بی‌نظیر است و در درمان پوکی استخوان – به‌عنوان چهارمین عامل مرگ‌ومیر در جهان – اثرات معجزه‌آسایی دارد؛ می‌توان گفت همه‌بیماران مبتلا به پوکی استخوان از سنجد، غافل بوده‌اند!

• در مکتب طبی ابن‌سینا، آسباب‌شده سنجد با هسته آن درمان ساده، عالی و بی‌خطر برای آرتروز، روماتیسم و پوکی استخوان است.

پودر سنجد را چگونه تهیه و مصرف کنیم؟

• اگر می‌توانید، خودتان تعدادی سنجد تازه را با پوست و گوشت و هسته آسیا کنید اما اگر آسیا ندارید یا دگران‌گرا هستید، هسته سنجد، آسیای شما را خراب کند، می‌توانید پودر

سنجد آماده تهیه کنید.

• یک قاشق غذاخوری پودر را در یک لیوان شیر، بریزید و با یک قاشق غذاخوری عسل آن را شیرین کنید و روزانه یک وعده از آن را غذا یا میان‌وعده میل کنید.
• ۱۴ یا ۱۰ روز خوردن این معجون ساده، معجزه‌ان را مشاهده کنید؛ ۷۰ یا ۷۲ روز مصرف آن، مکمل درمانی بسیار مناسبی برای مبارزه با پوکی استخوان و آلزایمر است.

از دیگر فواید سنجد می‌توان به این موارد اشاره کرد:

• بهترین دارو برای رفع کمبود ویتامین K و C در بدن است.

• دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی است.

• خاصیت ضد التهابی دارد و التهابات معده و زوده را می‌زداید.

• ضد اسهال و قایض است؛ جوشانده برگ سنجد، بهترین دارو برای اسهال کودکان است.

• پودر هسته سنجد در درمان التهاب‌های حاد و مزمن کاربرد دارد و آرتروز را درمان می‌کند

• ضد ضب و درد است.

• بادشکن و ضدنفخ است.

• مقوی قلب است.

• سردردهای سرد، سودای و یلغمی را تسکین می‌دهد.

• پودر هسته آن، غضروف‌ساز بوده و برای ترمیم مفاصل و کم‌درد می‌توان آن را با شیر میل کرد.

• از گل آن برای التیام زخم استفاده می‌شود.

• کم‌کالری و مقوی معده است.

• سنجد پخته‌شده در روغن زیتون، درد مفاصل و خارش پوست را درمان می‌کند و برای رشد مو مفید است.

• پودر هسته سنجد در درمان التهاب‌های حاد و مزمن کاربرد دارد و آرتروز را درمان می‌کند

کاهش ۵۰ درصدی خطر حمله قلبی در افراد سالم با ورزش

متخصصان سلامت معتقدند ورزش کردن می‌تواند خطر حمله قلبی را در افراد سالم به نصف کاهش دهد.

محققان با بیان اینکه نداشتن فعالیت جسمی کافی می‌تواند خطر حمله قلبی را در طولانی مدت به میزان زیادی افزایش دهد، اظهار داشتند: حتی در صورتیکه در حال حاضر علامت این مشکل وجود نداشته باشد احتمال خطر حمله قلبی در آینده وجود دارد.
امادگی قلبی-تنفسی به توانایی بدن در انتقال اکسیژن به ماهیچه‌ها هنگام انجام فعالیت‌های بدنی اشاره دارد. این اصطلاح به طور خاص کارایی سیستم عروقی، ریوی و قلبی را شامل می‌شود. نتایج مطالعات انجام گرفته حاکی از ارتباط امادگی تنفسی- قلبی با تأثیرات مثبت متعدد آن در سلامت است که از آن جمله می‌توان به پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی و تمامی عوامل مرگ و میر گرفته تا پیشگیری از دیابت و بهبود مقاومت انسولینی اشاره کرد.
متخصصان نروژی در این بررسی جدید به متدهای دقیق‌تر ارزیابی امادگی قلبی-تنفسی و فوئاد آن بر سلامتی پرداخته و مشخص شد که بالا بودن سطح امادگی، خطر حمله قلبی را به نصف کاهش می‌دهد. همچنین نداشتن میزان امادگی کافی می‌تواند خطر حمله قلبی در آینده را حتی در غیاب علامت هشدار دهنده در زمان حال افزایش دهد.
در این بررسی امادگی قلبی-تنفسی بیش از ۴۵۰۰ نفر مورد ارزیابی قرار گرفت. هیچ یک از این افراد سابقه بیماری‌های قلبی-عروقی، بیماری ریوی، سرطان یا فشار خون بالا را نداشتند. حدود ۵۰ درصد از این افراد زن بوده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در بیش از ۸۰ درصد از تمامی آنان در پایین‌ترین میزان بوده است.

این متخصصان مدت جذب حداکثر اکسیژن را مورد استفاده قرار دادند تا به طور مستقیم سطح امادگی شرکت‌کنندگان اندازه‌گیری شود. جذب حداکثر اکسیژن به بیشترین میزان اکسیژنی اشاره دارد که بدن در زمان انجام حرکات ورزشی جذب می‌کند. به گزارش مدیکال نیوز تودی، در پایان مطالعه مشاهده شد ۱۴۷ نفر از شرکت‌کنندگان دچار حمله قلبی شدند. این ارزیابی‌ها حاکی از وجود رابطه‌بین کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی با افزایش سطح امادگی تنفسی- قلبی است.

کارشناسان آلمانی تأکید کردند

پس از کندن پوست موز حتما دست‌ها یتان را بشوید

موز میوه پرطرفدار و پرخاصیتی است که به گفته کارشناسان آلمانی از زمان برداشت تا فروش، راهی طولانی را پشت سر می‌گذارد و پوست آن به موادی آغشته می‌شود که برای سلامت انسان مضر است.

به گزارش بسنسا، این میوه اغلب برای افزایش سریع انرژی بدن بین وعده‌های غذایی مصرف می‌شود.

این میوه سالم و مغذی غنی از املاحی چون پتاسیم و منیزیم و همچنین ویتامین B6 است و علاوه بر این حاوی سیاه ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

در عین حال پوست موز نیز فایده‌های بسیاری دارد. برای مثال می‌توان آن را خشک کرد و به عنوان کودیای گل‌دان‌های خانگی ریخت.

بنابر گزارش دویچه‌وله، به‌تازگی کارشناسان اداره "حفاظت از حقوق مصرف‌کنندگان" در آلمان توصیه می‌کنند که پس از کندن پوست موز حتما دست‌هایتان را بشوید.

موز میوه‌ای گرمسیری است که نارس چیده می‌شود و از هنگام برداشت تا فروش راهی طولانی را پشت سر می‌گذارد. به همین خاطر پوست این میوه به ترکیبات شیمیایی حفاظت‌کننده از جمله محلول‌های ضدقارچ آغشته می‌شود.

این ترکیبات که مانع از رسیدن زود هنگام یا کندیدن موز می‌شوند، روی پوست آن می‌مانند و هنگام جدا کردن پوست از میوه، دست‌ها آلوده می‌کنند.

اداره حفاظت از حقوق مصرف‌کنندگان در آلمان همچنین توصیه می‌کند که به کودکان موز پوست کنده بدهیدو خودتان هم حتما به سرعت دست‌هایتان را بشوید.

این توصیه‌ها برای میوه آووکادو نیز صادق است.



نگته
موضوعی که رسانه‌های گروهی فراموش کرده‌اند
امید آفرین:رسالتی بزرگ‌ولی مغفول‌مانده
مشاهده تیتز روزنامه ها،صفحات فضای مجازی و تارنماهای خبری، گویای اخبار چندان امیدولر کننده‌ای نیست و غالب‌اخبار،سویه‌های تلخ و غمبار دارندو این در حالی است که امیدآفرینی یکی از رسالت های رسانه های گروهی شمرده می شود. از آنجایی که سویه های منفی بازخوردهای بسیاری دارند،این گونه اخبار بیشتر به چشم می آیدهر چند تا پیش از به عرصه امنن رسانه های اجتماعی نیز شاید حوادث بسیاری رخ می داد اما به دلیل این که رسانه های اصلی و روزنامه ها از نظر کمی محدود بودند و از نظر وسعت و یخش خبر به اندازه شبکه های اجتماعی و رسانه های مدرن عرصه نداشتند،اخبار چندان عمومیت پیدا نمی کردووارد ساخت اجتماعی نمی شد. با وجود رسانه های نوین، گردش اخبار به سرعت در دسترس همگان قرار می گیرد و ویژگی های همچون «مکان مشارکت»، «باز بودن»، «دسترسی»، «ارتباط دوسویه واقعی»، «تولایی برقراری ارتباط» و «فشرده شدن زمان و مکان» نیز عرصه تازه ای در خبررسانی ایجاد کرده استاخبار حوزه ها و عرصه های مختلف به صورت گسترده در رسانه های اجتماعی منتشر می شوند،با این حال بررسی صدق و کذب اخبار در کنار ارائه تحلیلی از آنها نیازمند تقویت توانمندی های رسانه های اصلی است.به عبارتی دیگر خبرگزاری ها ومطبوعات باید گامی اساسی در جهت پوشش های تحلیلی اخبار بردارند. از این رو به نظر می رسد رسانه های اصلی باید از رویکرد خبری و رویداد محوری فاصله بگیرند و به سمت تحلیل و تبیین اخبار حرکت کنند.بر این اساس با حرکت به سمت گزارش های تحلیلی اخبار،دگرگونی های سریع که در عرصه ای مختلف رخ می دهد را راکاو و بررسی نماینددر زمینه خبررسانی در شبکه های اجتماعی و رسانه های اصلی می توان سه گانه ای را ترسیم کرد:نخست جایگزین شدن شبکه های اجتماعی با رسانه های اصلی،دوم اولویت رسانه های اصلی و سوم نسبت دوسویه میان این دو. بررسی ها گویای آن است که شقه سوم که نسبت دوسویه میان رسانه های اصلی و شبکه های اجتماعی را مطرح می کند به واقعیت های امروز می تواند نزدیکتر باشد.در واقع امروز رسانه های اصلی در کنار خروجی های آنلاین خود در شبکه های اجتماعی نیز وارد شده اندو در رسانه های اجتماعی نیز به فراخور مطالبی را منتشر می کنند.حتی برخی از این رسانه هاسمی کرده اند که برخی اخبار را ابتدا در کلال خبری خودو سپس در سایت و صفحه اصلی خودمنتشر کنند. شاید درحالی که در گذشته شکل خبررسانی به صورت مکتوب با تصویری ارایه می شد اماکنون استفاده از عکس،فیلم،صوت وفایل های کم حجم(GIF)،برغای خبری می افزاید و نیازهای مخاطبان را به صورت حداکثری رفع می کند.این تمایزها نه تنها در پوشش اخبار مثبت و امیدبخش در شرایطی که بیشتر اخبار سویه های منفی دارند، گاهی در جهت امیدافزایی و گسترش روحیه نشاط در جامعه است.این امر نیز مستلزم اعتماد آفرینی در جامعه است. اعتماد آفرانی در جامعه نیز منوط به افزایش صداقت وحقیقت گویی،تقویت شفافیت، یابیندیی و اخلاق حرفه ای،نقد عالمانه و منصفانه وضع موجود و ارائه راهکار برای وضع مطلوب است.به نظر می رسد اولویت مندی ها در عرصه خبری رسانی باید مشخص شود و اسبب شناسی در کنار ارائه راهکار مدنظر قرار گیرد.بنابر این توجه به مسائل و راه ها وتاثر های سازنده می تواند نقشی مهم در امیدآفرینی در عرصه اجتماعی داشته باشد.
خبر
آیت‌الله‌سید حسن خمینی: نامه امام را حل به گور باچف یک‌امر خیر خواهانه بود تولیت آستان مقدس امام خمینی(ره) گفت‌تله نامه امام راحل به گورباچف یک امر خیرخواهانه بود و در گفت و گوا به آن‌ها نشان داد. آیت‌الله‌سید حسن خمینی در مراسم می‌آمین سالگرد در سال نامه امام خمینی (ره) به گورباچف که باحضور س‌رای کشورهای آسیای‌مرکزی و قفقاز، جمعی از فرهیختگان و صاحبان قلم و اندیشه، طلاب و دانشجویان خارجی پژوهشکده امام خمینی (ره) و انقلاب اسلامی برگزار شد، اظهار دلشت: نامه امام راحل به گورباچف، فروپاشی شوروی نه از جنس آنچه دیگران پیش‌بینی می‌کردند را مطرح کردند. وی تصریح کرد: امام خمینی (ره) به بنیاد فکری توجه کرده و گفتند چون حکومت آنها از جنس خداچونانه نیست، نابود می‌شود. تولیت آستان مقدس امام خمینی(ره) با بیان اینکه آنها دین را به پستوها برده بودند و دینداری امریکایی را ترویج می‌کردند، یادآور شد: شعله امام به گورباچف نعلی از جنس پیش‌بینی کسینجر و امثال او نیست و پیش‌بینی امام این است که چون از خدا غافل شد، دنیاچار درچار فروپاشی خواهد شد. وی ادامه داد: پیش‌بینی بنی‌امام راحل در خصوص شوروی سابق درون خود نکته دیگری هم به همراه دارد و آن این است که امام خمینی (ره) استبداد ستیزی، کرامت انسانی، عدالت گرایی، آزادی خواهی و درون انسان رانفی نمی‌کند و همه آنها را از درون جوهره ای به نام خدا می‌دانستند. تولیت آستان امام خمینی (ره) افزود: شوروی در جنگ جهانی دوم موفق خلق شده و در تمام جهان رگه‌های قدرت این کشور مشهود بود. وی در ادامه این مطلب عنوان کرد: در همان زمان نیز ملت قهرمان افغانستان، شوروی را در باتلاق ناله داشته بود و در همین برهه زمانی هشار امام در نله به گورباچف یادآور شد که هر کس از خدا و معنویت جدا شود راه را کم می‌کند. سید حسن خمینی (ره) با اشاره به اینکه مسیر کمونیست‌ها در دنیا شناخته شده بود، گفت: کمونیست‌ها از زیر گوش آمریکا تا شرق به ویژه کره، چین و ویتنام فراگیر شده بود و در دل نهضت فلسطین نیز ابتدا جریان‌های چپ بر رنگی وجود داشته و در بین جولان غربی نیز طرفداران کمونیست وجود دارد و هر جای دنیا که سر بزیند کمونیست‌ها حضور دارند. وی با بیان اینکه لوح پیروزی کمونیست‌ها در جنگ جهانی دوم بود، گفت: شوروی فاتح برلین شد و در اغلب دنیا، ره‌های جریان کمونیستی مشاهده می‌شد. * امام عدالت خواهی و آزادی خواهی رانفی نمی‌کند آیت الله سید حسن خمینی ادامه داد: امام(ره) بحراری غیر از بحران مالکیت و غیر از بحران آزادی برای شوروی پیش‌بینی کرد و ایشان مشکل شوروی و کمونیست‌ها را ستیز با دین، معنویت و خدا مطرح کردند. وی خاطرنشان کرد: امام عدالت خواهی و آزادی خواهی نهفته در انسان رانفی نمی‌کند بلکه ایشان یادآور می‌شوند که همه این خواسته‌ها از خاوند سرچشمه می‌گیرد. سید حسن خمینی اظهار داشت: به فرموده امام راحل، بی‌پند انسان با خداسبب آزادی خواهی و عدالت خواهی می‌شود. وی یادآور شد: چپ‌های شوروی به اسم عدالت سر از ظلم در آورده و نسبت به کرامت انسان بی‌توجه بودند. تولیت آستان امام خمینی (ره) عنوان کرد: امام راحل علیرغم توجه به مباحث بیمه و بازبستگی و حقوق زن‌ها به موضوع خدا و اینکه انسان معنویت و خدایی دارد و تنها مادی نیست نیز اشاره کردند. وی تصریح کرد: در محور حرکت هیچ کدام از حرکت‌های انقلابی قبل از انقلاب اسلامی توجه به معنویت و خداوند نبود، حرکت انسان‌ها از درون ذات آن‌ها آغاز می‌شود. وی گفت: پیام امام فراتر از شرق بود و غرب را نیز در بر می‌گرفت، امام تنها مصالح شرق نبود، او مصالح غرب نیز بود، پیام امام برای همه دل‌ها بود. * تشنست روخو علیه ملت ایران، قطعا به شکست خواهد انجامید وی در بخش پایانی سخنان خود گفت: هشار امام به همه تاریخ است: موضوع ملت شوروی سابق است ولی هر کس از خداوند و معنویت جدا شود راه را به بی‌راهه برده است و راه بی‌راهه با سلسله همه چیز را کم می‌کند و یا بخشی را کم می‌کند ممکن است به نفع بعالت آزادی را از بین ببرد، به نفع آزادی، عدالت را از بین ببرد و به نفع هر دو اینها به استعمار توجیه کند و اینکه یک ملت چنان‌که می‌داند اینها احتیاج به عزت، غیرت و غرور دارد باید کار امام ادامه داد: امام در حقیقت می‌خواستند جبهه شرق را به راه بیاورد. اما بقت با تعبیر پیمان ورشو را به کار می‌برند که آن پیمان شکست خورد و البته نه دست‌وروش‌هم که اخیرا برای مدت ایران برانگیز بود، بلکه نه از قطعه‌ها به شکست خواهد انجامید؛ اگر آن روشو چیزی عایدشان کرد را این روشو هم عایدشان می‌کندوی افزود: امام به جریان شرق گفتند من مصالحه می‌گویم به دامن معنویت و فطرت بشری برگردیده اما این پیام فراتر از شرق است و غرب را هم می‌گیرد. امام مصالح دل‌ها است و این پیام به دل‌های مردم است.

بررسی اوضاع و عملکرد گروه ها و جریانات سیاسی کشور، تصویر روشنی از آینده تحولات به دست نمی دهد.این در حالی است که زمان درازی تا انتخابات آتی مجلس باقی نمانده و بسیاری هم به انتخابات ریاست جمهوری سیزدهم چشم دوخته اند.
جریان های سیاسی عمده کشور این روزها از مسائل درون گفتمنی گرفته تا تعیین نسبت خود با دیگر تشکل ها یا حتی نهادهای قدرت و حاکمیت با عدم قطعیت و حتی آشفتگی مواجهند. در این شرایط برخی ناظران می گویند که فضای تکاپوی طیف ها و چهره های پوپولیستی مهیاتر شده و گروهی موج سواری بر مطالبات معیشتی مردم را در دستور کار خود قرار داده اند. مشکلات معیشتی همچنان گریبانگیر بسیاری از اقشار است که می تواند فضایی از ک رختی و ناامیدی را در جامعه بگستراند. بسیاری که سال ها است با اعتماد متناوب به اصلاح طلبان و اصولگرایان، چرخ سیاست را به حرکت درآورده اند امروز با مشاهده برخی عملکرددها، از تکرار روندهای پیشین وازده شده اند.
مجموع این شرایط ، تصویر نمایی واضح از چند و چون چینش و عمل گروه های سیاسی در انتخابات آتی را بسیار دشوار کرده است. این در حالی است که امروز کشور ما به موجب تحریم و تنگناهای بین المللی، بیش از هر دوره دیگری به اتحاد، انسجام و حضور پررنگ مردم در عرصه سیاسی نیازمند است.

برون رفت از این شرایط، تدبیری جدی و عزمی راسخ از سوی حاکمیت همه جریان ها و گروه های سیاسی و مردم را می طلبد.
*** اصلاح طلبان و سواالت بی پاسخ**
اصلاح طلبان این روزها در خصوص چگونگی پیشبرد مباحث درون گفتمنی خود دچار سردرگمی و بلاتکلیفی اند. از دید ناظران جریان اصلاح طلب امروز قائل بر درک و تحلیل مسایل جامعه و بالتبع آرایه راهکار جهت عبور از مشکلات نیست. این مساله به ویژه پس از اعتراضات دی ماه گذشته بیش از پیش هویدا شد. به موجب این رکود، اصلاح طلبان امروز با تضعیف و ریزش پایگاه اجتماعی خود مواجهند.
اظهارات چندی پیش «میرحمود موسوی» در گفت و گو با یک رسانه داخلی بر این چالش مبنایی اشاره دارد. به گفته این فعال سیاسی اصلاح طلب مجموعه اصلاح طلبان در مقام ماشینی که به ۷۶ به راه افتاده، مانده‌اند و در همان جا می‌مانند. به دلیل همین استیصال اصلاح طلبان توانایی ارائه راهی که مردم را از وضعیت فعلی بیرون بیاورد، ندارند از طرف دیگر طیف های مختلف این جریان به عنوان حامیان اصلی «حسن روحانی» در انتخابات ۹۲ و ۹۶، امروز در خصوص تداوم حمایت از دولت، در گیر تردیدهایی شده اند.
اصلاح طلبان که در سال های نخست دهه ۹۰ برای عبور از مسیر خطیر نظارت استصوابی، تنها راه حضور در ساختار قدرت را در همکاری با اعتدال گراها یافتند، امروز و پس از گذشت

نزدیک به ۶ سال، عملکرد دولت تدبیر و امید را در مسیر تحقق خواسته های خود ارزیابی نمی کنند. اگرچه خود اصلاح طلبان به محذورت های دولت در عمل به تعهدات و وعده ها واقفند، ولی گروهی از آنان معتقدند روحانی از تمام ظرفیت ها و توان خود برای تحقق مطالبات اصلاح طلبانه مردم بهره نبرده است. همچنین اظهارات اخیر «محمود واعظی» مسوول دفتر ریسی جمهوری در خصوص اینکه با اصلاح طلبان هیچ ائتلافی نداشته ایم، موجب شده گروهی باور خود به تأتیکت ائتلاف، به عنوان راهی جهت کشنگری مطلوب در ساختار سیاسی کشور را از دست بدهند.
اظهارات اخیر «محسن میردامادی» فعال سیاسی اصلاح طلب، ناظر بر این دیدگاه است: میردامادی چندی پیش در گفت و گو با روزنامه «اعتماد»، ائتلاف اصلاح طلبان با اصولگرایان معطل در انتخابات آتی را بی ثمر و منفی دانست و از پیامدهای منفی چنین تاکتیک‌ی بر ریزش پایگاه اجتماعی اصلاح طلبان گفت. همچنین محذورت های مرتبط با نظارت استصوابی می امکان مشارکت فعال با تمام توان و ظرفیت را از اصلاح طلبان می گیرد، در دل این جریان تردیدهایی در مورد کارآمدی و اثربخشی شرکت جدی در انتخابات ایجاد کرده است. چندی پیش بود که «سعید حجاریان» از تئوری پردازان جریان اصلاحات، مشارکت در انتخابات با چنین شرایطی را «گدایی قدرت» توصیف کرده

است. باور به ناکارآمدی راهکار ائتلاف و تردید در مورد اثربخشی و تداوم روندهای کنونی در اردگاه اصولگرایان، تحول جدی و

اصلاح طلبان درگیر مسائل درون گفتمانی: اصولگرایان سواری بر موج ناراضیاتی

آسمان مه آلود رقابت های سیاسی



انتخابات، نسبت اصلاح طلبان با انتخابات آتی را در هاله ای از ابهام فرو برده است. طیفی اکنون از لزوم شرکت در انتخابات و ممانعت از تکرار تجربه ۸۴ می گویند، برخی از ائتلاف سخن می رانند و گروهی از معرفی نامزدی مستقل و در عین حال برخی شرکت در انتخاباتی را که بسیاری از نیروهای اصلاح طلب در آن رد صلاحیت شوند، بی فایده می دانند. اصل و کیفیت مشارکت در ساختار قدرت از طریق روندهای دموکراتیک، مساله ای است که این روزها اصلاح طلبان را سخت به خود مشغول کرده و توان اجماع و اراده کشنگری را از آنها سلب کرده است.

*** اصولگرایان و سواری بر موج ناراضیاتی**

اصولگرایان هم وضعیت بهتری را نسبت به اصلاح طلبان تجربه نمی کنند. طیف های مختلف این جریان در مورد انتخابات نظارهای متفاوتی دارند. گذشته ای این، پس از گذشت ۱۳ سال از حمایت تمام قد از «محمود احمدی نژاد»، اصولگرایان هنوز نتوانسته اند توجیهی برای حمایتی که خطای می داند بیابند و از در پاسخگوی عملکرد رییس جمهوری پیشین در آیند. بسیاری از اصولگرایان نیز ادعان ای دارند که ریشه بسیاری از مشکلات کنونی کشور در حوزه اقتصادی را باید در مدیریت ناکارآمد تیم احمدی نژاد جستجو کرد. پایگاه اجتماعی اصولگرایان که پس از دولت های نهم و دهم به شدت آسیب دید، هنوز ترمیم نشده و تداوم روندهای کنونی در اردگاه اصولگرایان، تحول جدی و

علیربعی:

امنیت روانی جامعه ضرورت اجرایی برای توسعه اجتماعی است

توقع است که باید نسبت به مدیریت آن اقدام شود.

ربعی در بخش دیگری از سخنان خود اشتراکات ارزشی را از جمله مؤثرترین نیاز توسعه اجتماعی جامع دانست

و بیان کرد چندان گنگی ارزشی و تغییر گروه‌های مرجع، آسیب‌های گمان می‌زند با اقداماتی از جنس اجتماعی است.

وی با بیان این‌که «استفاده نکردن از گروه‌های مرجع معتبر یکی دیگر از پاشنه‌های اجتماعی است»، گفت:

گسترش نهادهای اجتماعی نقش مهمی در توسعه اجتماعی و همچنین توسعه همه‌جانبه کشور ایفا می‌کند.

وی در پایان با اشاره به ضرورت ایجاد نهادهای میانی برای کنترل مستمر آسیب‌های اجتماعی، خاطرنشان کرد:

ضرعیت مطلوب است. این‌ها در حوزه اجتماعی به خاطر وجود نهادهای میانی متعدد در این استان است.

آسیب‌های اجتماعی است، افزایش آمار طلاق بین سطوح مختلف جامعه یکی از چالش‌های ناشی از افسردگی درونی محسوب می‌شود.

وی با بیان این‌که «متأسفانه طبق آمارهای بدست آمده آمار طلاق بین افراد تحصیل کرده و کارمند بیشتر از افراد بیکار و کمتر برخوردار است»، بیان کرد:

آمارهای نشان می‌دهد عدم آموزش در روابط جنسی، احساس خیانت از سوی شوهر و عدم تناسب آشنایی زوجین از هم برای آغاز زندگی مشترک بیشترین دلایل بروز طلاق است.

وی کم شدن رضایت افراد از زندگی را یکی دیگر از آسیب‌های اجتماعی این‌ها را در حوزه اجتماعی به خاطر وجود متأسفانه ذهن عمومی جامعه در حال سوق دادن به افزایش

در حوزه دگرگونی اجتماعی است که باید بیش از پیش به آن‌ها توجه شود.

وی در مورد اهمیت مدیریت جمعیت کشور و تأثیر آن در کاهش آسیب‌های اجتماعی، افزود: اگر نرخ رشد جمعیت ایران مدیریت نشود در آینده با بیش از ۲۰ میلیون سالمند در کشور مواجه خواهیم بود.

وزیرسابق تعاون، کار و رفاه اجتماعی «پیش‌بینی وجود بیش از سه میلیون زن تنها به معنای دختران می‌انسان ازدواج نکرده را از جمله تهدیدات کشور در حوزه دگرگونی اجتماعی دانست» و بیان کرد: استفاده بیش از حد و نامرست از اینترنت توقع افراد از خود را به شکل کاذبی افزایش می‌دهد و همین عامل در آینده فرد را دچار سرخوردگی درونی می‌کند. سرخوردگی درونی از جمله عوامل جدی در افزایش

رسول منتجب‌نیا:

بدون تحزب توسعه امری خیالی است



نیز به طور کلی ۸ سال با احزاب و فرهنگ تحزب مقابله شد. در دولت آقای روحانی هم از احزاب تا حد زیادی حمایت شد، اما این حمایت باید کافی نبود. در حال حاضر تعداد زیادی حزب داریم، اما تعداد احزاب با کیفیت و اثرگذار اندک هستند و از تعداد انگشتان دست فراتر نمی‌روند.

منتجب‌نیا علت سوم عدم موفقیت احزاب در ایران را عملکرد خود احزاب دانست و گفت: احزاب به ستاد انتخابات مجلس و ریاست جمهوری و خبرگان و شوراها و امثال آن تبدیل شده‌اند. یعنی در فصل انتخابات احزاب بر رونق می‌شوند و بعد تا انتخابات بعدی به محاق می‌روند.

وی ادامه داد: این رویه بر خلاف فلسفه تحزب است، احزاب باید شباه روز فعال باشند، باید بر مسئولان نظارت کنند، انتقاد کنند و برنامه های متنوع داشته باشند. احزاب باید کار ساز می‌کنند و برای هر مسئولیتی نیروهای متعددی پرورش دهند. زمانی که مسئولان انتقاد می‌کنند بتوانند به برنامه ارائه دهند

و در این راستا تصریح کرد: هشارهای مقام معظم

تعدادی از شهرهای ما محاصره و یا به اشغال خود درآمده، در چنین شرایطی ارتش و سپاه رو به روی دشمن ایستاده و دشمن تا بن دندان مسلح را بیرون اناناختند.

فرمانده کل ارتش با اشاره به دعوت امام راحل از عموم مردم برای تشکیل بسیج و حضور در جبهه‌های جنگ افزود: امام با دعوت از بسیج، معجزه بزرگ را نشان دادند، که از نوسان ۱۳ ساله تا پیرمرد و کهن‌سال، فداقت و

سوی با بیان اینکه از چندین سال قبل دشمن در پی ناگامی در جنگ سخت، وارد عرصه جنگ نرم و نیمه سخت شده است، گفت: هم اکنون نیز بسیج باید به میدان بیاید تا دشمن را از فضای فکری و اعتقادی کشور بیرون کند.

وی در این راستا تصریح کرد: هشارهای مقام معظم

کشور حل باشیم. حزب از پایه های دموکراسی است، حزب اصولی است که در دنیا قطعاً شده اما متأسفانه ما با آن فاصله داریم و باید در آینده این کمبود ها جبران شود.

منتجب نیا در پاسخ به این سوال که به چه دلیل نگاه مثبتی در میان مردم نسبت به حزب وجود ندارد؟ گفت: اول اینکه مردم فرهنگ تحزب را هنوز نشناخته اند و از سوی دیگر احزاب هم نتوانسته اند جایگاه خود را به مردم معرفی کنند، مردم به احزاب به عنوان ستون پنجم نگاه می‌کنند. حتی آنها را ازند می‌دانند.

وی تصریح کرد: احزاب باید جایگاه خود را تعریف کنند. وقتی احزاب به جامعه بیایند و بگویند که نسبت به وضعیت موجود انتقد دارند و گزینه جایگزین برنله ارائه بدهند، وقتی متخصص، متعهد و کار آمد پرورش دهند و معرفی کنند قطعاً مردم به آنها رویکرد مثبت پیدا خواهند کرد. وقتی خود احزاب به وظایف خود عمل نکنند طبیعی است که مردمی که با فرهنگ تحزب هم آشنا نیستند، نسبت به آنها نه تنها خوشبین نباشند، بلکه بدبین هم باشند و آنها را به عنوان یک امر زائد و غیر ضروری و حتی غیر مفید تلقی کنند.

قائم مقام سابق حزب اعتماد ملی در مورد دلایل اینکه احزاب به وظایف خود عمل نمی‌کنند نیز گفت: علت این مساله این است که کسانی که موسس یا عضو مرکزی احزاب می‌شوند، همانند مردم با فرهنگ تحزب فاصله دارند به عبارت دیگر بسیاری

از اعضای احزاب عضویت در حزب را یک بکلان و راه رسیدن به قدرت می‌دانند، یعنی وارد حزب می‌شوند تا اینکه مجلس یا شورای شهر شوند حتی وارد حزب می‌شوند که کاندیدای ریاست جمهوری شوند.

این فعال سیاسی اصلاح طلب تأکید کرد: نمی‌خواهم بگویم که احزاب نباید نظارشان معطوف به مراحل انتخابات باشد، منظور این است که هدف حضور در احزاب برای افراد نباید رسیدن به قدرت باشد. ابتدا احزاب باید توسعه پیداکنند و در سایه توسعه مجلس و دولت را در اختیار بگیرند.

او افزود: اگر افرادی که وارد احزاب می‌شوند مصمم باشند که در مسیر توسعه کشور و برای تثبیت و تحکیم فرهنگ تحزب و تقویت مومکراسی گام بردارند، اگر شایستگی داشته باشند طبیعتاً به قدرت هم می‌رسند. اما قاضیه معکوس است افراد به فکر گرفتن پست و مقام هستند و بعد وارد حزب می‌شوند.

ارتش و سپاه تا اضمحلال رژیم صهیونیستی دست از دست هم در نمی‌آورند

شبهه در کارآمدی و برتری ولایت فقیه بر هر نظامی است. بنابراین دفاع از اسلام، مقام معظم رهبری، انقلاب اسلامی و ولایت فقیه آتش به اختیار است.

فرمانده کل ارتش یادآور شد: ممکن است شبیه ای وارد کنند که به ظاهر بااستخوابی به آن کار پیچیده ای است اما با ناسی به فرهنگ عاشورا، ما هرگز دست از دین مان بر نداریم. ما در فضای اسلامی و فضای دشمنان انقلاب اسلامی نباید قدرت مدافعان انقلاب و مجاز را معنویت و دجال رعب و وحشت شوندامیر سرلشکر موسوی تأکید کرد: استیکار جهانی به سرکردگی آمریکای جنایتکار، رژیم نجس صهیونیستی، منافقین روسیاه و بد سابقه جنایتکار که بدتر از داعشی‌ها هستند، باید بایفهمند ملت بزرگ ایران دست از اسلام بر نمی‌دارد.

رهبری (منظله العالی) درباره توجه به فضای مجازی و اقدامات دشمن متمرثر بوده اما هنوز در این عرصه با تمام توان وارد تشدیدامیر سرلشکر موسوی با دعوت از اقشار مختلف مردم برای فعالیت و نبرد با دشمن در عرصه فضای مجازی، افزود: خرمشهرهای ما در محاصره هستند، همه باید آماده باشیم، باید دشمن فضای مجازی را از مرزهای فکری جداخواهیم بیرون بریزیم. در گذشته مقابل استیکار شرق و غرب ایستادیم و الان هم در فضای مجازی دشمن را سرکوب کنیم. فرمانده کل ارتش در ادامه تأکید کرد: فضای مجازی فوق‌العاده پیچیده است اما مبارزه با آن به این سختی که فکر می‌کنیم، نیست. نیست، دشمن چندین هدف را دنبال می‌کند که مهمترین آن‌ها ایجاد شبهه در موفقیت انقلاب اسلامی، ایجاد شبهه در برتری نظام اسلامی، ایجاد

