

تخلیف، قانون گریزی، پرهیز از پاسخگویی، زد و بندهای پشت پرده و در یک کلام گسترش ناسامانی سیاست اقتصاد ایران را در دوره اجرایی نهم و دهم در نوردد و اتراتی عمیق بر جای گذاشت تا جایی که بسیاری از تعدید ماموریت فسادزایی در دولت آتی به عنوان پولویتی اساسی سخن می گویند...

فدائستان کل کنسور گفـت: بر خور د دوگانه با یک موضوع در زمینه علوات فرهنگي و اجتماعي از جمله گزاري کنسرت‌ها و مناسبات و زينه دستگانه قبايلي و سياست و کنسرت‌ها ي محترم پيشنهادهاي خود را در اين زمينه ارائه کنند.

حاجت الاسلام و المسلمين منتظري در سخواتي يچاي هميش در روز دواستاي هاي مراکز استان ها در

خبرگزاری فارس از جمعه تهران:

[illegible]

انتقاد عارف از برخی از اعضای لیست امید

رئیس فراکسیون امید با تأکید بر اینکه باید خود را بر اینکه برخی اعضای لیست امید اصلاحات را تا فرب مجلس می‌خواستند، گفت: چندی پیش به یکی از دوستان لیست امید در مجلس به صورت خصوصی گزیده کردم و چند روز بعد دیدم که گفته است حضور من برای استیضاهای شهربان افتخاری این است بوده است، مشکلی نیست در این ارتباط ۹۸ خود را از این افتخار محروم می‌کنیم، بنسبت باز این افراد را می‌آورند یا خیر؟

محمد راف عارف در دوازدهمین کنگره سازمان عدالت و آزادی ایران اسلامی، با تأکید بر اینکه باید خود را از همه اعضای لیست امید جدا کرد و بر لزوم انتقاد برخی گفتگویی که حفظ لزوم و احترام و پیگیری پیچیده اصلی این بحث تأکید کرد و اظهار داشت: این دوستان می‌خواهیم از خود نقدی را به لیست به معنکرد شورایعالی داریم به دبیرخانه اعلام کند

او به مباحث روز کنگره نیز پرداخت و گفت: در هر دو انتخابات ریاست جمهوری، از روحانی را به درستی بعنوان کاندیدای خود انتخاب کردیم. فعلاً تا پایان راه نیز رویکرد کلان ما در

فراکسیون امید حمایت از دولت و آقای روحانی خواهد بود.

رئیس فراکسیون امید در عین حال به بررسی و ارزیابی دقیق عملکرد شورای دولت بازهم در این فراکسیون اشاره کرد و گفت: از واضح فردا جلساتی با وزرای پیشنهادی آغاز می‌شود و احتمالاً آخرین جلسه ما روز سه شنبه خواهد بود و به احتمال زیاد در شامگاه پنجشنبه نظر نهایی و اجماعی فراکسیون اعلام می‌شود.

توسیه عارف به روحانی

او بار دیگر بر لزوم استفاده از ظرفیت جوانان اشاره کرد و گفت: اگر به این جمع بندی رسیدیم که ۳۰ درصد سهمیه در لیست امید برای جوانان در نظر بگیریم برای این بود که در حقیقت در این مدت از ظرفیت جوانان غافل شدیم و لازم است از همه توان و ظرفیت استفاده کنیم. این روحانی است که برنامه راهبردی ما در این ۱۲۰۰ هزار نفره در ربه نخست است. من معتقد به همه جویانه است و باید بسیم آیا می‌توانیم او خاطرنشان کرد: درخواست ما از آقای روحانی این است که به روزا دستور بدهد که به معاونانش را از میان جوانان در نظر بگیرند.

به استناد رونوشت سند شماره ۶۴۰۲۴ مورخ ۹۵/۱۲/۱ دفتر اسناد رسمی شماره ۱۵ ذیر آقای محمدرضا رهبر مدنی فرزند عبدالرضا با شماره ملی ۰۰۵۷۳۷۳۰۰۷۸ و خانم آذرخیزخت طباطبائی فرزند سید موسی با شماره ملی ۰۰۳۰۷۴۶۹۷۴، تمامی شش دانگ مالکیت بارج موثرردار رویگا به شماره ثبت ۱۲۳۳-۲ برعبارس را به آقایان عبدال مهدی مؤمنی فرزند باقر با شماره ملی ۳۵۷۶۹۵۱۸۷۴ به میزان ۴ دانگ و علی مؤمنی فرزند باقر با شماره ملی ۳۵۷۹۵۹۳۱۴۵ انتقال قطعی داده است. مراتب به استناد ماده ۲۵ قانون دریایی ایران آگهی می گردد.

۱۴۷۹ / ۵ الف

باستناد رونوشت سند شماره ۲۴۸۲۳ مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۶ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۷۳کنارک، آقای رحیم بخش پریو فرزند شعبان به کد ملی ۳۶۵۱۳۷۶۱۵۱ تمامی ۶ دانگ شناور پنج میادی به شماره ثبت ۴/۳۱۶۶ چاپار را به آقای ایمان پریو فرزند رحیم بخش به کد ملی ۷۲۵۰۵۷۳۵۸۳ انتقال قطعی داده اند. مراتب به موجب ماده ۲۵ قانون دریایی ایران آگهی می گردد.

۱۳۹۶/م/الف

و هر معلم انقلاب با حضور در منزل خانواده شهیدان یوسف و حسین رحیمی، تأکید کرد: همه کشور و همه ملت در حال اول مردین شهیدان و بعد هم مردین خانواده‌های شهیدان هستند. پدر در آن و مادران را شناسند و باید دانست.



وہیں معلوم آ
ر حبی، تاکہ
و بعد ہم م
را پابند جا
ح
م

رئیس پلیس راهور استان قم از وجود ۳۵۰ هزار موتورسیکلت در قم خبر داد و گفت: قم پس از یزد و تهران رتبه سوم تعداد موتورسیکلت کشور را دارد. سرهنگ احمد پورقراانی دانهار داشت: حدود ۳۵ هزار دستگاه موتورسیکلت دارای پلاک در قم وجود دارد که از سال ۸۳ تاکنون ۶۲ هزار و ۸۰۰ راکب موتورسیکلت به واحد تعویض پلاک پلیس مراجعه کرده‌اند.

وی با بیان اینکه قم پس از بزد و تهران رتبه سوم موتورسیکلت کشور را دارد، افزود: تعدادی از موتورسیکلت‌ها خارج از محدوده شهر قم و در روستاها هستند یا به دلیل فرسودگی امحاء و اسقاط شدند. تعداد زیادی هم در پارکینگ‌های پلیس راهنمایی و ترافیکی موجود است اما تعداد همه اینها به ۴۰۰ هزار دستگاه موتورسیکلت نمی‌رسد.

رئیس اداره عمران و بهسازی شهری اداره کل راه و شهرسازی استان قم مطرح کرد

[illegible]

مجلس شورای اسلامی
تاسیس ۱۳۵۷

بیشتر بدانیم

خس خس سینه کودک نشان چیست؟

یک فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی گفت: علت خس خس سینه در دوره شیرخوارگی بسیار متنوع است که شایع ترین آن، عفونت های ویروسی است. دکتر لیدا عطارد درباره خس خس سینه در دوره شیرخوارگی گفت: شمار بسیاری از شیرخواران ما به خس خس سینه مبتلا می شوند و خانواده ها را این مسأله نگران می کند که کودکشان مبتلا به آسم یا بیماری های جدی دیگری باشد. وی با بیان اینکه علل خس خس سینه در دوره شیرخوارگی بسیار متنوع است، افزود: شایع ترین آن عفونت های ویروسی است که در فصل سرما شایع است. علاوه بر آن، موارد دیگری هم می تواند ایجاد خس خس سینه کند، از جمله وجود مشکلات فیزیولوژیکی دستگاه گوارش شیرخوارانی که مبتلا به ریفلاکس معده هستند و خس خس سینه در این گروه از شیرخواران، بسیار شایع است. این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی ادامه داد: علت دیگر، ابتلا به بیماری های قلبی است به خصوص مواردی که خیلی شدید نیست و با مراجعه به پزشک برای یافتن علت خس خس سینه، تشخیص داده می شود.

وی در خصوص تشخیص آسم و آسیبهای تنفسی در کودکان زیر یکسال بیان کرد: اینکه بتوانیم آسم یا آسیب های تنفسی در نوزادان و شیرخواران زیر یک ساله را به درستی تشخیص دهیم، تردید است مگر شواهد بسیار جدی و قوی در دست باشد.عطارد در پایان اظهارداشت: بنابراین خانواده ها با مراجعه به پزشکشان می‌توانند به علت خس خس سینه فرزندشان آگاه شوند و برای درمان آن اقدام کنند

ارتباط نوسانات فشارخون باریسک زوال عقل فشارخون

تحقیق جدید نشان می دهد نوسانات فشارخون ممکن است فرد را در معرض ریسک بالای زوال عقل یا بیماری آلزایمر قرار دهد.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه کیوشو دریافتند افرادی که فشارخون سیستولیک شان (عدد بالا) هر روز در نوسان است در مقایسه با افراد دارای فشارخون ثابت، تر، بیش از دو برابر در معرض ابتلا به انواع زوال عقل یا بیماری های آلزایمر قرار دارند.

همچنین این مطالعه نشان داد این گروه از افراد حدود سه برابر بیشتر در معرض ابتلا به «دمانس عروقی»، به دلیل سخت شدگی عروق خونی، قرار دارند.
دمانس عروقی شایع ترین نوع زوال عقل بعد از آلزایمر است.

دکتر تاموکی اوهارا، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «یافته های اصلی ما نشان می دهند افزایش روز به روز به تغییرات فشارخون فاکتور پرخطر مهمی در ابتلا به انواع زوال عقل و بیماری آلزایمر است.»با این حال وی تأکید می کند که این مطالعه اثبات نمی کند که نوسانات فشارخون موجب زوال عقل می شود، بلکه تنها ارتباط این دو را نشان می دهد.

به گفته وی، تثبیت فشارخون ممکن است به پیشگیری از زوال عقل کمک کند چراکه بدین ترتیب عروق خونی مغز سالم می مانند.



علم- فناوری

ساخت لامپ با کمک نوک مداد



دانش آموزان پژوهشسرای شهید طاهر اسدنیای استان مرکزی با استفاده از نوک مداد لامپ ساختند.
نورافشانی‌های که در این باره گفت: برای این منظور ما در این آزمایش نوک مداد را که از جنس گرافیت است، توسط دو سیم رابط به باتری ماشین وصل کردیم.
این محقق ادامه داد: جریان الکتریکی از باتری، سیم و نوک مداد عبور کرده و باعث گرم شدن نوک مداد می‌شود تا حدی که نوک مداد شروع به نورافشانی می‌کند.

به گفته وی به علت دمای زیاد نوک مداد، نور تابشی از آن تقریباً به رنگ سفید است، البته بعد از مدت کوتاهی بر اثر گرمای زیاد ایجاد شده و اکسید شدن نوک مداد، گرافیت به مرور زمان متلاشی می‌شود.

صندلی چرخ دار خودران در فرودگاه توکیو



حرکت کند مقامات فرودگاه امیدوارند تا زمان برگزاری المپیک تابستانه توکیو در ۲۰۲۰ این سیستم همراه تابلوهای تبلیغاتی هوشمند و اپلیکیشن های مسیریابی را افتتاح کنند.

وقتی یک قاشق آب ماهواره را حرکت می دهد!



هستند که هر روز بر محبوبیت آنها افزوده می شوند.می توان از این ماهواره به شکل یک شبکه بزرگ استفاده کرد که تصاویری با کیفیت بالا ثبت می کنند یا محیط را بررسی می کند. جالب آنکه ماهواره های کوچک حتی قابلیت انجام نظارت های نظامی را دارند.
در این روش موبرگ هایی با عرض حدود ۱۰ میکرومتر و ویژگی های میکروسکوپی آب را مهر می کنند. سپس سیستم با کمک بخاری هایی کوچک در انتهای موبرگ بخار آب را می سازد تا نیروی پیشترانه فراهم شود.
این موبرگ ها همزمان بافعال کردن بخاری باقابلیت خاموش و روشن شدن دارند.
در آزمایش ها محققان در چهار سیستم FEMTA (داخل یک ماهواره نمونه) به اندازه یک قاشق چایخوری آب ریختند و آن را در خلا آزمایش کردند.
نرخ نیروی پیشترانه به قدرت این سیستم ۲۳۰ میکرون نیوتن به ازای هر وات بود.



تداخل با داروهای ضد افسردگی

داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی می توانند اثربخشی برخی داروهای ضد افسردگی که به نام مهارکننده های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs) شناخته می شوند را کاهش دهند.

افزون بر این، مصرف همزمان داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی با داروهای ضد افسردگی می تواند خطرناک باشد. به عنوان مثال، برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف این داروها به همراه هم خطر خونریزی درون جمجمه ای را افزایش دهد. خونریزی درون جمجمه ای می تواند به آسیب مغزی دائمی یا مرگ منجر شود.

اثربقی کنندگی خون

ایبوپروفن، ناپروکسن و آسیرین همگی دارای اثر رقیق کننده خون هستند. این مساله برای بیشتر مردم مساله ای ایجاد نمی کند، اما می تواند برای افرادی که داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنند، مشکل آفرین باشد. رقیق شدن بیش از اندازه خون می تواند خطر خونریزی را افزایش دهد. اگر داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنید، از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی استفاده نکنید. به عوض، به منظور تسکین سردرد یا یک درد عضلانی یا مفصلی از استامینوفن استفاده کنید.

اختلال در عملکرد کبد

آسیب کبدی یک خطر شایع در صورت مصرف داروهای مسکن بی نیاز از تجویز پزشک بدون مشورت با یک پزشک است.

از داروهای مختلف بی نیاز از تجویز پزشک، عمدتاً آسپرین و استامینوفن می توانند موجب آسیب دیدن کبد شوند. این شرایط به واسطه سمیت ذاتی و اغلب با دریافت دوزهای بالا پیوند خورده است.

در بیشتر موارد، آسیب کبدی مرتبط با داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی به یک دلیل ایمنونولوژیک اشاره دارد. همچنین، برخی موارد با متولیت های سمی برخی داروهای ضد التهابی نیز تا حد زیادی در تسکین درد موثر هستند.

مشکلات معده

ایبوپروفن و ناپروکسن در شرایطی که می توانند بر عملکرد کبد تأثیرگذار باشند، برای معده نیز خوب نیستند. حتی کبد تأثیرگذار باشند، برای معده نیز خوب نیستند. حتی

خطرات مسکن های بدون نسخه!

آسپرین نیز برای سلامت معده بادست.

مواد شیمیایی موجود در بدن که درد را تقویت می کنند، نقش کلیدی در محافظت از دیواره داخلی معده و روده ها نیز ایفا می کنند. هنگامی که یک داروی مسکن این مواد شیمیایی را امسود می کند، دستگاه گوارش نسبت به آسیب اسیدهای معده آسیب پذیرتر می شود.

در حقیقت، استفاده بیش از اندازه از این داروهای مسکن می تواند به دیواره داخلی معده آسیب رسانده یا آن را تحریک کند. این شرایط نیز می تواند موجب از دست رفتن خون از ناحیه تحریک شده، معده درد و در برخی موارد شکل گیری زخم های معده شود.

افرادی که دارای زخم معده هستند باید نسبت به مصرف داروهای مسکن بسیار محتاط باشند.

نارسایی قلبی

داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی با خطر افزایش یافته نارسایی قلبی نیز نیز مرتبط هستند.

گزین ه های دیگر برای تسکین درد

به گزارش گروه سلامت عصر ایران، با توجه به عوارض جانبی داروهای مسکن رایج، بهتر است هر زمان که با سردرد یا معده درد مواجه می شوید، پیش از مصرف مسکن اندکی تامل کنید. جایگزین هایی کارآمد و امن برای تسکین درد وجود دارند که با عوارض جانبی نیز همراه نیستند.

کمپرس یخ می تواند به طور موثر تورم و درد ناشی از شرایط مختلف، از ضربه خوردن سر تا پیچ خوردگی قوزک پا، را کاهش دهد.

یک کمپرس داغ می تواند درد ناشی از آرتрит و دیگر مشکلات عضلانی و مفصلی را کاهش دهد.

فعالیت جسمانی منظم نیز در پیشگیری و همچنین کاهش درد موثر است.

افراد بسیاری برای پهرمندی از زندگی بدون درد انجام یوگا یا مدیتیشن را در دستور کار خود قرار می دهند. تکنیک های ساده طب سوزنی یا طب فشاری نیز تا حد زیادی در تسکین درد موثر هستند.

حتی رژیم غذایی شمامی تواند تفاوت های چشمگیری ایجاد کند. مواد غذایی با وادویه های ضد درد مانند دارچین، زردچوبه، سیر، زنجبیل، پیاز و آناناس را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

عضو مهمی که می تواند در درس ساز شود

سختی های زندگی با طحال بزرگ!

طحال در زیر دنده ها و سمت چپ بدن واقع شده و از یکطرف به کلیه و ازطرف دیگر به معده راه دارد. طحال جزوی از دستگاه لنفاوی بدن محسوب می‌شود و وظایف عمده‌ای مثل تصفیه خون را برعهده دارد و یکی از عضوهای بسیار مهم بدن به‌شمار می‌رود؛ از همین‌رو نگاهی به این عضو مهم و عوارض بزرگش‌دان آن داریم که در ادامه می‌خوانید.

عارضه‌ای غیر قابل‌بیشگیری

طحال عضوی ۲۵۰ گرمی و به‌اندازه مشت بسته‌انسان بوده که جزو دستگاه لنفاوی است و زیر قفسه سینه و سمت چپ بدن قرار گرفته است. این عضو کوچک و نرم در دوران جنینی، وظیفه خون‌سازی را به‌عهده دارد؛ اما پیش از تولد نوزاد، این وظیفه مهم را به مغز استخوان واگذار می‌کند و پس از آن تصفیه خون و نیز تقویت سیستم ایمنی را با نگهداری از گلبول‌های سالم قرمز و سفید و پلاکت خون به‌عهده می‌گیرد. این عضو تحت تأثیر عوامل میکروبی و ویروسی یا برخی نارسایی‌های کبدی، بزرگ و دچار بیماری می‌شود. بزرگ‌شدن طحال یکی از مشکلاتی است که می‌تواند فرد مبتلا را با مشکلات جدی روبه‌رو کند.

دکتر بابک بهار فوق‌تخصص خون و سرطان، در این خصوص می‌گوید: بزرگ شدن طحال به‌خودی‌خود قابل‌بیشگیری نیست، بلکه درمان و کنترل آن به درمان بیماری‌های زمینه‌ای عامل بروز این بیماری بازمی‌گردد. بزرگی طحال در برخی موارد ازطریق معاینه کلینیکی ازسوی متخصص به‌علت قابل‌لمس‌بودن یک برجستگی در زیر دنده‌های سمت چپ بدن قابل‌تشخیص است؛ اما گاهی اوقات پزشک فقط با گرفتن شرح‌حال و انجام معاینه، به این عارضه مشکوک می‌شود. دکتر بهار می‌افزاید: گرچه تشخیص این بیماری ازطریق آزمایش خون و شمارش تعداد گلبول‌های قرمز و سفید و پلاکت‌ها ممکن است، ولی هیچ روشی برای تشخیص بزرگ‌شدن طحال از سونوگرافی دقیق‌تر نیست.

دلیل بزرگ‌شدن طحال

متأسفانه باید گفت که این بیماری به‌خودی‌خود قابل‌بیشگیری نیست، زیرا بیماری‌های زمینه‌ای سبب بروز آن می‌شود. اگر بیماری‌های مسبب آن را بشناسیم و از آن‌ها دوری کنیم، می‌توانیم از بزرگ‌شدن طحال پیشگیری کنیم. وقتی صحبت از درمان بزرگی طحال می‌شود، ذهن متخصص معطوف به درمان بیماری‌ها و علل ثانویه‌ای می‌شود که به بزرگی طحال منجر شده است. بزرگ‌شدن طحال بیشتر علل عفونی، ویروسی و باکتریایی دارد و در درجه دوم به اشکالات جریان خون و نارسایی‌های کبدی مربوط می‌شود؛ یعنی اگر کبد دچار مشکل و التهاب بشود، به طحال فشار می‌آورد. در برخی موارد، بیماری‌هایی چون روماتیسم و برخی از انواع تالاسمی و حتی در مواردی نهموره‌های طحال نیز به بزرگ‌شدن آن منجر می‌شود. از عفونت‌هایی که می‌تواند به بزرگی طحال منجر شود، عفونت‌های ویروسی مانند مونونوکلئوز (یکی از بیماری‌های مسری ویروسی در دستگاه تنفس، کبد و دستگاه لنفاوی است که بیشتر نوجوانان را درگیر می‌کند)، عفونت‌های باکتریایی مانند سیفلیس یا عفونت لایه داخلی قلب و عفونت‌های انگلی مانند مالاریا است. همچنین بیماری‌هایی چون سیروز و سایر بیماری‌های کبدی، برخی انواع کم‌خونی و سرطان‌های خون و نیز بروز فشارخون در رگ طحال یا کبد نیز می‌تواند بزرگی طحال را به‌دنبال داشته باشد.

بیشگیری

کارشناسان به افرادی که دچار مشکل بزرگ‌شدن طحال هستند، توصیه می‌کنند علاوه‌بر رعایت رژیم غذایی سالم، به‌طور روزانه ورزش کنند؛ زیرا این کار باعث بهبود گردش خون و کمک به‌سلامت طحال می‌شود. کارشناسان طب سنتی اعتقاد دارند مصرف برخی مواد غذایی به‌ویژه خوراکی‌های با طبع سرد، شور و ترش می‌تواند سبب بزرگ‌شدن طحال و درنهایت آسیب‌دیدن کبد شود. عفونت‌های باکتریایی، ویروس‌ها، انگل، استفاده از مواد مخدر، رژیم غذایی سرشار از خوراکی‌های فست‌فود، تماس با مواد شیمیایی، مواد نگهدارنده، آفت‌کش‌ها، ابتلا به برخی سرطان‌ها، بیماری سیروز کبدی، اختلالات سیستم لنفاوی، واکنش‌های خود ایمنی مانند آرتريت، ضربه‌های فیزیکی به طحال، داشتن زخم سالک، ابتلا به مالاریا و مواردی از این دست که عوامل جدید برای بزرگ‌شدن طحال هستند.

بدون طحال می‌توان زندگی کرد؟

نکته مهم در درمان بزرگی طحال، آن است که بسیاری از افراد می‌توانند فقط با درمان علل و بیماری‌های ثانویه‌ای که به بزرگی طحال منجر شده است، اصلاح الگوی فعالیت‌شان و نیز مراقبت از ابتلا به بیماری‌های عفونی به درمان موثر این مشکل دست‌یابند و برخی دیگر نیز باید تن به جراحی بدهند. دکتر بهار با تأکید بر اینکه افرادی که دچار بزرگ‌شدن طحال شده‌اند، باید از ورزش حرفه‌ای و شدید اجتناب کنند، می‌گوید: اگر بزرگ‌شدن طحال تشخیص داده شود، ابتدا پزشک به درمان بیماری‌های مرتبط با این عارضه و در مرحله آخر، روش جراحی فکر می‌کند. البته هر فردی می‌تواند بدون طحال به زندگی خود ادامه دهد، اما از آنجا که این گونه افراد بیشتر در معرض ابتلا به انواع عفونت‌ها قرار دارند، باید پیش از عمل جراحی به آن‌ها واکسن ذات‌الریه چند ظرفیتی طبق دستورالعمل خاصی تزریق شود.

افراد مبتلا به میگرد بخوانند

اگر به میگرد مبتلا هستید و نمی‌دانیدچه غذاهایی به بهبود میگردن شما کمک می‌کند و چه غذاهایی برایتان مضر است، این مقاله را از دست ندهید.
در افرادی که مستعد میگردن هستند، یکسری غذاها وجود دارند که اغلب سبب تحریک سردرد می‌شوند. معمولا سردردهای میگردنی شامل یکسری واکنش در عروق خونی و سیستم اعصاب بدن است. افرادی که یکی از وعده‌های غذایی مثل صبحانه یا ناهار را به بهانه مشغله کاری حذف می‌کنند یا دو وعده را یکی می‌کنند و فواصل طولانی‌مدت گرسنه می‌مانند و نظم غذایی ندارند، بیشتر در معرض حمله‌های میگردنی قرار می‌گیرند. رژیم‌های غذایی سرخود و غیراصولی مثل حذف نان و برنج، میان‌وعده‌ها و وعده‌های اصلی برای لاغرشدن هم برای این بیماران بیشتر صدمه زننده است، چون آن‌ها را دچار نوعی استرس تغذیه‌ای و گرسنگی می‌کند که قطعا در بروز مکرر دردهای میگردنی نقش دارد. غذاهایی که مصرف آن‌ها برای میگردن بی‌خطر است، عبارت هستند از برنج به‌ویژه برنج پهلوی، سبزی‌های برگ سبز، ترشی مانند ترشی بزرک، اسنجان و... سبزی‌های پخته با رنگ زرد پُرنرگ یا مایل به نارنجی مانند هویج یا سیب‌زمینی شیرین پخته، سبزی‌های پخته زردرنگ مانند کدوئ تابستانی، مصرف میوه‌های پخته یا خشک‌شده مثل گیلاس، گلابی، آلوها و...(بعغیر از میوه‌های خانواده مرکبات، سیب، موز، هلو یا توت‌فرنگی، آب‌لیم از آب ساده یا کرناشه) و لی سایر نوشیدنی‌ها(آبمی چای گیاهی) می‌توانند برای سردرد باشند. معمولا مصرف مقادیر متعادل از نمک، وایتل و دیگر چاشنی‌های گیاهی در بیماری میگردن محرک سردرد نیستند.

شیر نه، کلسیم آری!

لاکتوز موجود در شیر برای بعضی‌ها آلرژن است و ممکن است باعث تشدید میگردن شود. البته میزان لاکتوز در ماست و کشت، به‌خاطر تخمیر کمتر است و در شیر بیشتر است؛ اما در مورد پنیر که یکی از معروف‌ترین تشدیدکننده‌های میگردن است، این تأثیر به‌دلیل لاکتوز آن نیست، بلکه بیشتر مربوط به هیستامین موجود در آن است. این ماده آلرژنی را بیشتر در پنیر کهنه وجود دارد. با توجه به اینکه کلسیم برای میگردن خوب است، لازم است بدینم که قرار نیست همه افراد مبتلا به میگردن به لبنیات حساس باشند؛ ولی اگر خوردن شیر و باقی فراورده‌های لبنی باعث سردرد در آن‌ها شد، می‌توانند طبق تجویز پزشک یا متخصص تغذیه از مکمل‌های کلسیم استفاده کنند.

از میوه و سبزی غافل نشوید

مصرف انواع سبزی‌ها به این بیماران در حفظ سلامت کلی و حتی آرامش کمک می‌کند و باید آن را در برنامه غذایی‌شان بگنجانند و به‌جز مرکبات که در برخی مبتلایان می‌تواند محرک باشد، باید سه تا پنج‌وعده میوه در روز مصرف کنند. کنترل وزن هم در این بیماران تأثیر خوبی دارد.

امگا۳ می‌تواند بسیار موثر باشد

خیلی از مطالعه‌ها، اثر بسیار مثبت و مفید اسیدهای چرب امگا۳ را در کنترل حمله‌ها و بهبود کسانی که میگردن دارند، ثابت کرده است. اسیدهای چرب امگا۳ در انواع روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون سوپا و دانه‌های روغنی مثل گردو وجود دارد، ولی بهترین منبع غنی آن ماهی‌های چرب مثل ماهی سالمون است. در مواردی هم با مکمل‌یاری می‌توان این اسیدهای چرب را به بیمار رساند؛ ولی دوز مکمل، مدت مصرف، نوع آن و حتی برند آن اهمیت دارد و حتما باید با نظر و توصیه پزشک مصرف شود. به گفته این متخصص تغذیه، اگر بیماری به‌نکته‌های تغذیه‌ای لازم توجه و داروهای تجویزشده را مصرف نکند، بیش‌بک مشکلاتش بسیار کمتر خواهد شد. البته مدیریت استرس هم مهارتی است که باید کسب کنند



نگته

جولان فساد در سیاست و اقتصاد

هشت سال پرماجرا

لبلاواحدی

تخلّف قانون گریزی، برهیز از پاسخگویی، رد و پندهای پشت پرده و در یک کلام گسترش فساد، سیاست و اقتصاد ایران را در دوره اجرایی نهم و دهم در تولید و اثراتش عمیق بر جای گذاشت تا جایی که بسیاری از تند به مأموریت فسادنازی در دولت آتی به عنوان اولویّتی اساسی سخن می گویند.

این روزها ساله فساد مسوولان دولت پیشین باز هم نقل برخی محافل شده و ضرورت رسیدگی به تخلفات دوره اجرایی پیشین مورد توجه قرار گرفته است. چند روز پیش (هشتم مردادماه) بود که دانشسل دیوان محاسبات از صدور هفت حکم قطعی درباره تخلفات محمود احمدی نژاد» در پنج پرونده نقشی و دو پرونده غیرنقشی خبر داد و اعلام کرد وی تنها در یک مورد به جبران هفت هزار میلیارد تومان از تشکّل های سنتی اسولگرا و حامی احمدی نژاد از زمان انتخابات ریاست جمهوری نهم، در خواست محاکمه وی در دستگاه قضایی را مطرح کرد و خواستار رسیدگی به تخلفات وی شد. بررسی کارنامه احمدی نژاد و رسیدگی به فسادهای دولت و حلقه پیرامونی وی به ویژه پس از پایان دوره دهم هر از چندگاه از سوی نهنگان سیاسی مطرح شده و در کنار گزارش های دیوان محاسبات و شکایات دستگاه های چون کمیسیون اصل ۹۰ و وجود ناگیاکن خصوصی، افکار عمومی نیز خواستار روشن شدن ابعاد تخلفات صورت گرفته است اما رویکرد رسمی جمهوری پیشین در این زمینه بیشتر ناظر بر نهادهای قضایی بوده است. احمدی نژاد حتی پس از فراخوانده شدن به دادگاه برای روز پنجم آذرماه ۹۴ از حضور در محکمه خودداری کرد تا ماجرای رسیدگی به جرم وی و پیچیده تر نشود.

نگاهی به مهمترین فسادها و تخلفات دولت نهم و دهم

با توجه به نغنی بودن اقتصاد ایران و وابستگی بخش مهمی از درآمدهای کشور به فروش نفت، هیولان چشمگیری از فساد و تخلفات دولت پیشین در این عرصه شکل گرفت به ویژه اینکه پس از تحریم های بین المللی علیه ایران و مسدود شدن راه های فروش نفت، دولت پیشین به بهانه دور زدن تحریم ها وارد فرایندی پنهان و پیچیده برای فروش نفت شد که نتیجه آن حیف و میل منابع کشور، فساد گسترده و آلوده سازی دستگاه های دیگر بود تا جایی که حتی نهادهای چون نیروی قضایی را درگیر تخلفات مربوط به فروش نفت ساخت پرونده «هلیک زانچی» موسوم به پرونده «فساد نفتی» تنها گوشه ای از بی ضابطگی و تخلفات گسترده در دولت پیشین را در حوزه فروش منبع انرژی به تصویر می کشد. بنا به اعلان وزیر نفت در آذرماه پارسال، این وزارتخانه بیش از ۳۰۵ میلیارد دلار از رزجانی طلب دارد و معلوم نیست چند درصد از این مبلغ هنگامت به خزانه باز خواهد گشت. صرف نظر از مکیه شدن منابع انرژی کشور از سوی نزدیکان و وابستگان به دولت پیشین، شرکت ها و افراد خارجی نیز سال ها از بی تدبیری و فاکون گریزی ایران پیشین متنبه شده اند تا جایی که از میزان هشت نفت کش طول پیکر ایرانی که بدون افضای قراردادی به یک نهم یونانی اجاره داده شده بود، شماری به کشور بازگشت در مهرماه ۹۳ نیز اعلام شد. یک دکال عظیم نفتی به ارزش ۸۷ میلیون دلار در پی قاچاقی دولت پیشین حو شده است. فساد عظیم بانکی که رساله هاد در سال ۹۰ تا آخر دکنده دیگر نقطه تاریک کارنامه دولت پیشین است، این اختلاس که نزدیک به سه هزار میلیارد تومان از منابع بانکی کشور را به تراج بر د با همکاری مدیر عامل وقت بانک ملی صورت گرفت در ادامه و در آذرماه ۹۳ نیز وزیر اقتصاد از یک تخلف دوازده هزار میلیارد تومانی در دوره احمدی نژاد خبر داد که از طریق صورت خشت نامه های جعلی بانکی رخ داده است. یک ماه پیش از اعلان وزیر اقتصاد هم رس کمیسیون اقتصادی مجلس نهم اعلام کرد همکاری بانک مرکزی دولت پیشین با چند صرغی به رانت خواری و سوء استفاده هفت هزار میلیارد تومانی انجامیده است.

فساد در دوره اجرایی پیشین به حوزه های نفتی و نیز مالی و بانکی محدود نماد به طوری که نهادهایی چون وزارت علوم را نیز آلوده ساخت و در کنار هزاران مورد بررسی غیر قانونی، تخلفات مالی گسترده ای را در این وزارتخانه به بار آورد در بنیاد شهید دولت پیشین نیز شکایات متعددی به ره جای رسید که نمایندگان در خردادماه ۹۴ رای به تحقیق و تفحص از این نهاد دادند. به گفته یکی از اعضای هیات بررسی، احمد فساد و تخلفات صورت گرفته در این نهاد به ریاست یکی از نزدیکترین چهره ها به احمدی نژاد به حدی است که در صورت اعلام، مردم را شوکه خواهد کرد. چند ماه پیش از تفحص از بنیاد شهید، نمایندگان مجلس در دی ماه ۹۱ تحقیق و تفحص از ستاد مدیریت حمل و نقل و سوخت کشور را نیز کلید زدند که در این حوزه نیز بررسی ها تاکنون گویای حجم تخلفاتی چشمگیر است. یکی از نخستین پرونده های فساد در دولت احمدی نژاد که در جریان رسیدگی، به آن معاینه اول وی به جزاین محکوم شد، به فعالیت های گروه موسوم به «حلقه فاطمی» باز می گردد؛ پرونده ای که از سال ۸۸ با افشایگری شماری از نمایندگان اسولگرا گشوده و به پرده برداری از فساد و سوءدجویی های گسترده مدیران ارشد دولت پیشین به ویژه در «صمه ایران» منتهی شد. در سازمان تامین اجتماعی نیز مدیر جنجالی و متعصب احمدی نژاد به تنهایی توانست حجم وسیعی از تخلف و اهدای کند.

دولتی با کارنامه آکنده از تخلفات محرز

دوره اجرایی پیشین از منظر قانون گریزی دوره ای بی نظیر بود. بنا بر اعلان یکی از اعضای کمیسیون برنامه و بودجه و محاسبات مجلس در تیرماه پارسال، دولت احمدی نژاد با ۵۲۰ تخلف محرز، میزان چشمگیری از منابع کشور را به باد داده و رقم سر مایه هایی که در دولت پیشین از کشور خارج شده به ۲۰ هزار میلیارد تومان می رسد. یکی از اصلی ترین میدانی فساد در دوره پیشین را می توان بی توجهی به قوانین بودجه دانست تا جایی که بر اساس گزارش تفریع بودجه سال ۹۰، دولت دهم بیش از ۴ میلیارد دلار تخلف را به نیت رسانده است. نزدیکی و بند بستن های چهره های پیرامونی ریسی جمهوری پیشین با باندهای اقتصادی از معاینه اول وی که به زندان محکوم شد تا معامن اجرایی احمدی نژاد سبب شد تا فساد در بالاترین میزان ممکن، مسوولان اجرایی را آلوده گرد، با توجه به پیوندهای قانع به باز رسوخ فساد در بالاترین سطوح اجرایی، دولت یازدهم با چالش جدی در زمینه فسادنازی روبرو شد. نکته قابل تامل در مورد مأموریت های دولت دوازدهم ائانه فرایند فسادنازی را در عرصه های سیاسی و اقتصادی است؛ فرایندی حساس و زمانبر که در گروی پیشرده موفق اهداف شفاف سازی و قانونگرایی در سطوح مختلف نظام سیاسی، افاری و نیز نظارت جدی دستگاه های مسوول در قوای اجرایی، قانونگذاری و قضایی است.

اخبار

عراچی در بنیاد صلح ساساکاوا:

نقضی بر جام هزینه جدی خواهد داشت

معاون وزیر امور خارجه گفت: بر جام از جایگاهی قوی در سطح بین الملل بر خوردار است و نه تنها قطعنامه ۲۲۳۱ شورای امنیت بلکه مجموعه اعلامیه اروپا و جامعه بین الملل از آن حمایت می کنند.

سیدعلی عراقچی اظهار داشت: پایبندیخوش به بر جام قطعنامای طرف های ناقص آن هزینه جدی خواهد داشت و در صورت بروز چنین امری، ایران برای هر احتمالی آمادگی دارد. معاون وزیر امور خارجه در ادامه حضور در زاین در بنیاد صلح ساساکاوا و در حضور بیش از ۳۰۰ نفر از کارشناسان و محققین ژاپنی درباره تحولات خاورمیانه و نقش ایران سخنرانی کرد. وی به موضوع بر جام پرداخت و ابعاد آن را در سطح بین المللی و منطقه ای پر بشرد عراقی با تشریح نتایج بر جام در دو حوزه هسته ای و رفع تحریم ها، به ویژه پیشرده اقتصادی ایران در یک سال و نیمی که از اجرای بر جام می گذرد، تاکید کرد. بر جام از جایگاهی قوی در سطح بین الملل بر خوردار است و نه تنها توسط قطعنامه ۲۲۳۱ شورای امنیت بلکه توسط مجموعه اعلامیه اروپا و جامعه بین الملل مورد حمایت قرار دارد. وی بهانه جویی های آمریکا و افعال پستة تحریمی به خاطر برنامه های موشکی ایران را ردی غیر قابل پذیرش دانست و گفت: برنامه موشکی ایران که محصول توانمندی های مردم ایران است، صرفا دفاعی است و جنبه بازدارنده دارد. عراقچی با اشاره به سوئاح روابط ایران و زاین گفت: این روابط همواره دوستانه و در جهت منافع دو کشور همواره با در دو احترام متقابل بوده است.

وی گفت در دوران بعد از تحریم ها، همکاری های اقتصادی ایران و زاین روند رو به رشدی را آغاز کرده است و انتظار می رود در آینده با سرعت بیشتری رو متوا توسعه یابد و قابلیت ها و طرف های دو کشور در مسیر همکاری های سازنده و موثر بیشتری قرار گیرد. عراقچی همچنین به تنسین اوضاع منطقه خاورمیانه و چالش های آن پرداختن وی فقر و نابرابری اقتصادی، رژیم های غیر دموکراتیک و سرکوبگر، فقر گری و ترور و سوء به ویژه محزون مسافین و سرکوبگری های رژیم صهیونیستی را از جمله مواردی ترین این چالش ها بر شمرد.

عراقچی با اشاره به حضور بان بگراکن مختلف و متوع در منطقه، تاکید کرد: نقش ایران به عنوان یک بازنگر قدرت نمند و تاثیر گذار در خاورمیانه هر کسی پوشیده نیست. ایران یکی از پایتخت ترین و امن ترین کشورهای منطقه است و برخلاف بسیاری کشورهای دیگر، منشا قدرت و توان آن تنها مردم ایران هستند.

وی به برگزاری انتخابات دوازدهمین دوره ریاست جمهوری و مشارکت ۷۳ درصدی اقرا واجد شرایط به عنوان یکی از مظاهر قدرت ایران اشاره کرد و آن را موردی مناسب برای روز بین کشورهای منطقه دانست.

حل و فصل مشکلات منطقه ای و تقویت روابط با همسایگان در حوزه روابط سیاسی، و کمک به دستیابی به اهداف اقتصاد مقولیتی و بهبود وضعیت معیشت مردم در حوزه دیپلماسی اقتصادی دو ابر اولویت برنانه محمد جواد ظریف در کلینیه دوازدهم دولت است.

وزیر پیشنهادی برای وزارت امور خارجه در برنامه خود تصریح کرده است: «با عنایت به آنچه که از ارزش ها، اصول و شرایط کنونی خود و منطقه ذکر شد، سیاست خارجی دولت دوازدهم مهمترین اولویت های خود را با توجه به چالش های موجود در دو ابر اولویت حل و فصل مشکلات منطقه ای و تقویت روابط با همسایگان در حوزه روابط سیاسی، و کمک به دستیابی به اهداف اقتصاد مقولیتی و بهبود وضعیت معیشت مردم در حوزه دیپلماسی اقتصادی تعریف می کند.

ظریف در توضیح این اولویت های اساس در سیاست خارجی دولت دوازدهم در برنامه پیشنهادی خود افزود: است «این دو ابر اولویت از تاملاتی گنگتابناک با یکدیگر دارند. حل مشکلات منطقه ای و ایجاد و گسترش روابط مطلوب با همسایگان زمینه سازی می ثانی، نشی و تر گیری را در حوزه های پیرامونی ایران از بین خواهد برد و در کنار دستاوردهای ناشی از به تدریسین برجام، استیسی حاصل خواهد شد که به نوبه خود بستر مناسبی برای دستیابی به اهداف اقتصاد مقولیتی در حوزه سیاست خارجی خواهد بود.»

وی در برنامه پیشنهادی خود تصریح کرده است: «اقتصاد مقولیتی راهبرد ملی ما برای تامین منابع کشور به صورتی پایدار در محیط ناپایدار منطقه و جهان است. تحقق این امر مهم در وزارت امور خارجه در محور قرار دادن اقتصاد در متن دیپلماسی کشور می یابد. دیپلماسی اقتصادمحور نیازمند تنجیم و تمرکز کلیه عوامل اثرگذار در روابط اقتصادی خارجی در وزارت امور خارجه و جهت دادن منابع فعالان اقتصادی، نگاهها و دستگاههای اقتصادی در مسیر تامین منافع ملی است. برای تحققی این هدف، بر جسته تر کردن دیپلماسی اقتصادی، ر ساختار وزارت امور خارجه همواره با جایگه سازی تشکیلات آن در دستور کار قرار گرفته است.»

اهداف کلان سیاست خارجی

وزیر پیشنهادی برای وزارت امور خارجه در زمینه اهداف کلان سیاست خارجی در دولت دوازدهم توضیح داده است که: «سیاست خارجی جمهوری اسلامی ایران معتمد بر دولت دیکری که خواهد خورج فعل و تاثیر گذار در صحنه منطقه ای و جهانی است بر اساس یک رشته اهداف کلان که عموما در تمامی شرایط و احوال ثابت و غیر قابل خدشه بوده و همچنین یک سلسله اهداف اجرایی و عملیاتی که بر پرورش و تحولات منطقه ای و جهانی و ضرورت ها، نیازها و مصالح ملی تعیین می شوند شکل می گیرد. هر یک از این موارد می باید به روشنی و با صراحت و تفکات ترسیم شود.»

ظریف بر مبنای قانون اساسی، رهنمودهای امام راحل (قدس سره) و مقام معظم رهبری (مدظله العالی) و اسناد بالادستی جمهوری اسلامی ایران و به منظور پیشرده آرمان های انقلاب اسلامی، اهداف کلان سیاست خارجی کشور را در محورهای «پاسداری از استقلال و وحدت ملی و تمامیت ارضی کشور، کمک به تأمین امنیت ملی، افعالی منزلت ملی، منطقه ای و بین المللی ایران و ایرلی، ایفای نقش سازنده و افزایش نفوذ منطقه ای و

حل مشکلات منطقه ای و تقویت دیپلماسی اقتصادی

دو ابر اولویت ظریف تا ۱۴۰۰



جهانی و کاهش آسیب پذیری های کشور باز نمای روابط و کاهش تنش ها و خصومت ها، کمک به توسعه، پیشرده و رشد همه جانبه کشور، ترویج مردم سالاری دینی با تکیه بر نقش بنیادی مردم در حفظ نظام سیاسی بر اساس ارزش های دینی، حمایت از حقوق انسان ها و بازی مطلوب و مستضعفین در سراسر جهان، ایفای نقش مؤثر و نهاده سازی به منظور کمک به استقرار صلح و ثبات پایدار در منطقه و جهان قابل دسته بندی کرده

است. تلاش می کنند منابع و اهداف خود را با هزینه دیگر کشوران به پیش بیاورند. کنسنگری که بر دیدگاه بازی با حاصل جمع صفر و بازی برد باخت اصرار می ورزد، شرایط باعث - باخت - باخت راه خود و دیگر کشوران تحمیل می کنند»

دوران افرواجوبی ارادی و داوطلبانه سپرده شده است

ظریف در برنامه پیشنهادی خود بیان کرده است که «دوران افرواجوبی ارادی و داوطلبانه در روابط بین الملل سپری شده و عدم نقش افرینی و یا عدم حضور و یا حضور کم رنگ و غیر مؤثر در عرصه های منطقه ای و بین المللی نقطه ضعف و کاستی محسوب می شود. حاصل این فرایند، گرایش به رفتارهای جمعی و چندجانبه بوده است. حتی قدرت های بزرگ نمی توانند با رفتارها و سیاست های یک جانبه به اهداف جهانی خود تایل آیند و نیاز به اتلاف سازی دارند. اتلاف ها ععدتا مؤثقی و مطمئنی جایگاه ایران در شرایط متحول فعلی و شناسایی و ترسیم فرصت ها و چالش ها غیر قابل اجتناب است.» ظریف در برنامه پیشنهادی خود خاطر نشان کرده است: «قدرت و ثروت در جهان در حال چله جایی است. صبر برتری غرب در نظام بین المللی به سر آمده و جهان وارد دوره جدید پسا غربی شده است. عصر پساربی، سیاست بین المللی در چند قدرت بزرگ خلاصه می شود و کشوران، متعدد و متکثر شده اند. دکتور و پراگندگی کشوران، انحصار بازی سیاسی را از دست چند دولت غربی خارج کرده است. رقابتی هنجاری، ارزشی و فرهنگی بین همه قدرت ها و کشوران در جریان است.»

ظریف با تاکید بر منداخت محیط سیاست خارجی در پان برنامه تصریح کرده است: «مفهوم قدرت با تحول محتوایی مواجه شده است. گذار از تمرکز بر عوامل سنتی قدرت به سایر ابعاد و ظهور قدرت، افعال باطن مشخصه های فرهنگی، معنایی، هنجاری، گفتمانی و نماتقارن و اشاءه معنی نوین قدرت مانند قدرت اقتصادی، قدرت علم و فن آوری و قدرت کنسنگری و ایجاد سزای از نماندهای این تحول بوده است. افزایش نقش دیپلماسی عمومی و تأثیر فراینده فضای مجازی بسیاری از مؤلفه های سیاست خارجی را دستخوش تحول کرده است.» وی تاکید کرده است: «بازی با حاصل جمع صفر جایگاه خود را در روابط بین الملل از دست داده و گریه هنوز بسیاری از حکومت ها

در حال چله جایی است. صبر برتری غرب در نظام بین المللی به سر آمده و جهان وارد دوره جدید پسا غربی شده است. عصر پساربی، سیاست بین المللی در چند قدرت بزرگ خلاصه می شود و کشوران، متعدد و متکثر شده اند. دکتور و پراگندگی کشوران، انحصار بازی سیاسی را از دست چند دولت غربی خارج کرده است. رقابتی هنجاری، ارزشی و فرهنگی بین همه قدرت ها و کشوران در جریان است.»

سیزدهمین شهر دار یا بحث انتخاب شد

کلید بهشت در جیب نجفی



به ایران آمد. وی در سال تحصیلی ۱۳۵۷-۱۳۵۸ قسمت عمده ای از وقت خود را صرف فعالیت های مربوط به پشتیبانی از حرکت انقلاب اسلامی در ایران و افشایگری در خصوص جنایت رژیم شاه و تحریک افکار عمومی مردم آمریکا علیه آن رژیم گشت و در نتیجه کار روی تز دوره دکتری پایان یافت.

آشنایی بیشتر با شهر دار منتخب تهران

محمدعلی نجفی ۲۴ دی ۱۳۲۳ در محله رودکی (مسلیبیل) تهران متولد شد، پدر وی مرحوم احمدعلی فرزندی یک روحانی بود که سال ۱۳۱۲ از روستایی واقع در کلات خراسان به تهران آمد و در ارتش استخدام شد و مادرش نیز اصالتا تهرنی است.

محمدعلی نجفی سال ۱۳۳۷ در دیستان دولتی خواجو لیسانس تمام کرد. سال ۱۳۴۳ گواهینامه ششم دیستان را در نظام قدیم با رتبه شاگرد اولی تهران کسب کرد. وی برای ادامه تحصیل به دبیرستان اسدآبادی واقع در میدان رشیده رفت و تاسال پنجم متوسطه را در همانجا تحصیل کرد و سال ششم متوسطه را در دبیرستان موری تحصیل کرد و در امتحانات نهایی با معدل ۱۹.۴۵ در رشته ریاضی فارغ التحصیل شد. محمدعلی نجفی در امتحانات پایان دوره متوسطه موفق به کسب رتبه اول شهر تهران و دوم امتحانات نهایی کشور شد.

محمدعلی به همین دلیل (کسب رتبه برتر امتحانات نهایی) در سال ۱۳۴۹ می توانست بدون کنکور وارد دانشگاه صنعتی شریف (آرینه پسر سابق) شود اما با توجه به اینکه شهر به دانشگاه ۲ هزار نفر اول بود به دلیل مشکلات مالی از تحصیل در این رشته انصراف داد.

محمدعلی با دیگر از طریق شرکت در کنکور، در رشته مهندسی متالورژی دانشگاه صنعتی شریف پذیرفته شد (پذیرفته شدن گل رتبه اول رشته هار پرداخت شهریه به عاف می شدند) اما پایان سال دوم تحصیل به دلیل علاقه به رشته ریاضی تغییر رشته داد. وی نیز ترمه ۱۳۵۴ به عنوان شاگرد اول رشته ریاضی و دازنده بالاترین معدل در میان تمام فارغ التحصیلان آن سال دانشگاه، تحصیل خود را به پایان رساند.

دولت وقت در آن زمان، درصد در ناسمیزی برای احداث دانشگاه صنعتی در اسفهان بود و برای تأمین هیات علمی آن دانشگاه به افرادی از بهترین فارغ التحصیلان دانشگاه برای تحصیل در دانشگاه های طار اول آمریکا و انگلستان بورس تحصیلی اهدا می شد که نجفی هم با استفاده از همین بورس و با گرفتن پذیرش از دانشگاه هار. آی. «نی» هار آمریکا شد و در پایان سال دوم تحصیل در امتحان ورودی دوره دکتری قبول شد و از شهریور همان سال ۱۳۵۵ کار تحقیق روی تز دکتری خویش را آغاز کرد.

نجفی در سال ۱۳۵۷ (تقریب انقلاب) و با وجودی که نزدیک به پایان کار برای اخذ مدرک دکتری بود به ایران آمد و چون بطور مستقیم وارد دوره دکتری ریاضی شده بود به اسرار استنادش، از کارهای تادم رساله دکتری خود به عنوان پایان نامه کارشناسی ارشد دفاع کرد و در هشتم فروردین ۱۳۵۸ بدون گرفتن مدرک دکتری

