

**آبروی مسند نماز جمعه را
حفظ کنید**

در دیدار با رئیس کمیسیون روابط خارجی اروپا



رئیس مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه آمریکا با ایجاد تنگ در عراق، تروریسم جدیدی را ایجاد کرد، گفت: تروریست‌ها برای حمله‌ای آنها تبدیل به لایه می‌شوند. علی‌الرحمانی روز چهارشنبه در دیدار مع رئیس کمیسیون روابط خارجی و حقوق بشر پارلمان اروپا گفت: روابط بانگی با اروپا به خوبی طبق برجام پیش رفت و مطرح شدن این پیشنهاد از سوی ترامپ به این معنی است که در مسائل اقتصادی اتحادیه اروپا متفاوت است.

عضو شاخص جامعه روحانیت مبارز بر ضرورت ارتباط همه با مردم تأکید کرد و گفت: امروز مردم این توقع و انتظار را دارند که البته جامعه با آنها حشر و نشر و نشست و برخاست داشته باشد و پای در دل آنها مردم بنشیند و حضاری بین آنها و مردم باشد. حجت الاسلام میهمدی طایفاتی با استقبال از انتصاب حجت الاسلام ابوترابی فرید به عنوان امام جمعه تهران، به خبر اتلین گفت: آقای ابوترابی فرید یک کلمه مسلمانی، اخلاقی، سیاسی،

برخی سوار قطار انقلاب شدند و اصلاً پیاده نمی شوند
شورای نگهبان باید در روکرد خود تجدید نظر جدی کند

معاون سیاسی و وزیر امور خارجه

پہرہ اور لباس

برخی افزایش قیمت‌ها
در بودجه ۹۷ عوام فریبانه است

که بالای حد فقر هستند عوارض می‌بینیم مثل عوارض خروج از کشور، مالیات بر حقوق اساتید دانشگاه و قضات و سابقه که حتی داشتن شغل دوم هم ندارند اینها در واقع در راستای عوام‌فریبی است. وی با بیان اینکه با توجه به اعتبارات کشور امکان پاسخگویی به مطالبات بسیاری از اقشار کم‌درآمد و ضعیف وجود ندارد، یادآور شد: انتظار عوام‌فریبی برای ما ضعیف‌ترین هویتی است.

سختگویی فراکسیون حقوق شهروندی برخی از اهالی
قیمت‌ها در بوده ۹۷ را عوام‌فریبانه و تر راستای
سوق دادن قشر متوسط به زیر خط فقر دانست. بهرام
پارسایان‌نما در گفت‌وگو با یکی از افراد جامعه زیر خط فقر
هستند و ما در حال حاضر با پول نداریم و به برنامه لازم
برای ارتقای رفاه و وضعیت آنها نیاز داریم. لایحه بودجه
به سمت کارهای عوام‌فریبی پیش می‌رود. ما برای کسانی

جنید جلال ناز، محسنی، عزادی، خدایاری، شاد، گلشن، محمد، مصطفی، علی، یاسی

اعلام ورود تنباکوی جنسی به کشور

رئیس کل دادگستری استان قم تأکید کرد
لزوم مشارکت مسوولان استان
در تکمیل پروژه های عمرانی



رئیس کل دادگستری استان قم گفت: شهرداری یابجادیته خوبی
و زیگیر اجرای پروژههای عمرانی است که این امری یی تولید در نقش
رودهای در آینده شهروانته باشند حتی الاسلام والمسلمین حمزه
خلیلی در حاشیه بازدید از پروژه عمرانی شهر قم با تاکید
بر یی اقدامات گستردهای در سوی شهرداری در این پروژه در
حال انجام است گفت: در اینگونه پروژهها باید لازم تسهیل حضور
و فعالیتها و در حدت مناسب به آنها بر یی هر سندی از طبیعت
فضاهای تفریحی و گردشگری فراهم شود یی با اشاره به جزئیات
پروژه بیان کرد: این پروژه در محله

مدیر کارخانه آرد درخشان مطرح کرد
**هدف اصلی ما تولید محصول با کیفیت
و جلب رضایت مشتریان است**



کارخانه آرد دو خشان اولین واحد تولید آرد بوماسیاهی آق قریب به چهار دهه کار خراجات پیشگامان و معتبر در زمینه تولید آرد به سطح استان که به شمار می رود این کارخانه در مقاطع زمانی مختلف، دو نوبت و سپس با تعدادی از پشت سر گذاشته امروزه این واحد پیشرفت در حوزه تولید آرد با کیفیت در استان که به محسوب می شود این کارخانه اولین واحد تولید آرد قدیم بوده که در سال ۱۳۵۹ فعالیت خود را آغاز نمود و در سال ۱۳۹۱ این واحد به مدیریت کارآزموده و توانمند شمس الدین ژوانکاری از بازرگانی و دور جدید فعالیت تولیدی خود را با دستگهای جدید آغاز کرده است.

با کوثر کارت از ورزش محبوب خود حمایت نمایید.

ویژه استان قم



امکان افتتاح حساب در هر یک از ۸ شعبه موسسه اعتباری کوثر در استان قم
حمایت از ورزش بدون پرداخت هزینه و تنها با افزایش تراکنش های مالی با کوثر کارت
استفاده از مزایای کوثر کارت و ورزش از جمله سود علی الحساب و شبکه تخفیف
امکان انجام استفاده از خدمات الکترونیک بر روی حساب



فیشتر بدا نیم

مواد غذایی ممنوع در زمان یبوست

رژیم غذایی یکی از دلایل ابتلا به یبوست محسوب می شود. در شرایطی که برخی مواد غذایی به پیشگیری از بروز یبوست کمک می کنند،برخی دیگر می توانند در شکل گیری یا تشدید آن موثر باشند.

به گفته موسسه ملی سلامت آمریکا، اگر کمتر از سه بار در هفته اجابت مزاج داشته باشید و/یا مدفوع در تکه های کوچک و سخت و همراه با درد دفع شود به یبوست مبتلا هستید.به نظر می رسد زنان بیشتر از مردان مستعد ابتلا به این شرایط هستند. آب و فیبر از عناصر کلیدی برای کمک به اجابت مزاج راحت هستند.البته اگر فردی به میزان زیاد مواد غذایی سرشار از فیبر مصرف کند،اما مایعات کمی بنوشد،نه تنها به بهبود یبوست کمکی نمی شود،بلکه شرایط آن وخیم تر می شود.از این رو،تأمین آب مورد نیاز بدن اقدام اصلی محسوب می شود.در ادامه با برخی مواد غذایی که هنگام ابتلا به یبوست باید از مصرف آنها پرهیز کرد،بیشتر آشنا می شویم.

لبنیات

اگر به عدم تحمل لاکتوز مبتلا هستید برای مقابله با یبوست از مصرف لبنیات پرهیز کنید.افرادی که بدن آنها نمی تواند قند موجود در محصولات لبنی را پردازش کند، ممکن است پس از مصرف آنها یا یبوست یا اسهال مواجه شوند.مصرف لبنیات می تواند موجب نفخ شود و از این رو به افراد مبتلا به یبوست توصیه می شود این محصولات را مصرف نکنند.

غذاهای سرخ شده

رژیم های غذایی سرشار از چربی می توانند به شکل گیری یبوست منجر شوند.در بسیاری موارد، غذاهای حاوی چربی زیاد از محتوای فیبر چندانی برخوردار نیستند.گوارش چربی به زمان زیادی نیاز دارد، در شرایطی که میوه ها و سبزیجات به طور معمول در کمتر از ۲۴ ساعت گوارش و از بدن دفع می شوند.اگر به یبوست مبتلا هستید مصرف غذاهایی که در روغن یا کره سرخ شده اند را کنار بگذارید.

آرد سفید

هنگامی که موضوع یبوست مطرح می شود، کربوهیدرات ها از شهرت خوبی برخوردار نیستند.آرد سفید از محتوای فیبر چندانی برخوردار نیست،از این رو مصرف زیاد آن در شرایطی که به میزان کافی میوه و سبزیجات مصرف نمی کنید می تواند در اجابت مزاج تأثیر گذار باشد.بهرتر است به تدریج مصرف کربوهیدرات های سرشار از فیبر ،مانند غلات کامل،را به جای همتایان پالایش شده آنها برنامه ریزی کنید.

چای

این مورد ممکن است موجب شگفتی شما شود،اما هنگام ابتلا به یبوست باید در زمینه نوشیدن جای محتاط باشید.در شرایطی که جای های گیاهی احتمالا اثر منفی به همراه نخواهند داشت،اما چای سیاه حاوی تانن ها است که می تواند شدت یبوست را افزایش دهد.همچنین، چای حاوی کافئین است و در شرایطی که اندکی از این ماده می تواند به تحرک دستگاه گوارش کمک کند،مقدار بیش از حد کافئین می تواند کم آبی بدن را موجب شده و اثری معکوس به همراه داشته باشد.

موز

موز سرشار از فیبر و کربوهیدرات ها است،اما برخی متخصصان تغذیه پرهیز از مصرف آن در زمان ابتلا به یبوست را توصیه می کنند.مصرف این ماده غذایی می تواند شرایط یبوست را وخیم تر سازد و به جای کمک به حر کت راحت مدفوع،آن را متوقف کند.این مساله به ویژه دربارۀ موزهایی که به خوبی نرسیده اند صدق می کند.

زردآلو

میوه ها به طور معمول منبع خوبی برای فیبر هستند،اما بهتر است از مصرف زردآلو در زمان ابتلا به یبوست پرهیز کرد.بر زردآلویی تواند اندکی بیشتر مشکل آفرین باشد، زیرا احتمال زیدامری در مصرف میوه های خشک شده که جمع و جور تر از میوه های تازه هستند،بیشتر است.از این رو،امکان دریافت فیبر بیش از اندازه افزایش می یابد و در نهایت با تشدید مشکل در دستگاه گوارش مواجه خواهید شد.

برنج

برنج یکی دیگر از مواد غذایی است که به جای حرکت روان و سریع در دستگاه گوارش،توقفی طولانی تر در این بخش دارد.در شرایطی که مصرف متعادل کربوهیدرات ها خوب است،برنج سفید فاقد عناصر فیبری موجود در برنج قهوه‌ای است انتحاب برنج قهوه‌ای برای ارتقا سلامت روده توصیه می شود.با این وجود،اگر به اسهال مبتلا هستید مصرف برنج سفید بهترین گزینه برای شما خواهد بود.

علمے - فناوری

پیچیده ترین مدل کوچک کبدی ساخته شد

ما انتظار داریم این آرگنویدها، در ک ما از چگونگی بیماری‌های کبدی، به خصوص بیماری‌های ارثی را بالا ببرند.

آرگنویدهای کبد که از سلول‌های انسانی ساخته شده‌اند، قطرشان کمتر از یک سوم اینچ است. کبد تولید شده در این تحقیق، یک مدل کاربردی از رشد کبد انسان را ارائه می‌دهد.

برای ساخت این آرگنویدها، دانشمندان اجازه می‌دهند سلول‌های پروژنیاتور کبد جنینی، سلول نابالغی که قرار است تبدیل به یک سلول مخصوص کبد شود، در یک دیسک کوچک جمع‌آوری شود. این دیسک‌ها از کبد راسو اهلی ساخته شده‌اند که برای حذف تمام سلول‌های حیوانی پردازش شده است. آرگنویدهای حاصل که در عرض دو تا سه هفته گردآوری می‌شوند، برای اولین بار توسعه مدل واقعی کبد انسان را طراحی می‌کنند. دانشمندان نشان دادند که این آرگنویدها "هیپاتوسیت‌ها" (hepatocytes) که سلول‌های اصلی بافت کبد هستند را تولید می‌کنند. این دستاورد نشان دهنده یک پیشرفت بزرگ در ایجاد بافت کبد برای پیوند به بیماران است

افزایش حافظه با یک ایمپلنت مغزی

پژوهشگران آمریکایی در بررسی اخیر خود ادعا کردند می‌توان حافظه انسان را با استفاده از ایمپلنت مغزی افزایش داد.

پژوهش جدیدی که در "دانشگاه کالیفرنیا،سان‌دیگو" (University of California) (San Diego) در آمریکا انجام شد، پژوهشگران را به افزایش حافظه انسان از راه تحریک الکتریکی مغز با "ضربان ساز" (pacemaker)مغزی امیدوار می‌کند.

گشودن مغز انسان، یکی از بزرگ‌ترین اهداف فناوری نانو در سال‌های اخیر بوده است و این بررسی، پژوهشگران را به ساختن این گونه فناوری برای عموم نزدیک‌تر می‌سازد.

تحریک مغزی عمیق

دانشمندان، یک ضربان ساز مغزی ابداع کرده‌اند که برای ذخیره اطلاعات جدید، پالس‌های الکتریکی را ارسال می‌کند اما اگر متوجه شود که عملکرد مغز به شکل معمول نیست، این فناوری، اجرا نمی‌شود. این ابزار با نوآوری‌های مغزی اخیر که به جای مشارکت در تحریک الکتریکی مغز، عملکرد خود را ادامه می‌دهند، تفاوت دارد.

این فناوری که تحریک عمیق مغز نام دارد به همراه نتایج این پژوهش، در شماره اخیر مجله "Nature Communications" به چاپ رسید.



پژوهش جدید دانشگاه لوزان درباره گونه خاصی از مورچه‌ها، نشان می‌دهد این موجودات، زخم هم‌نوعان خود را با لیس زدن درمان می‌کنند. مورچه‌های گونه "Matabele" در جنوب آفریقا، زخم‌های همراهان خود را که هنگام شکار آسیب می‌بینند، می‌پوشانند و تا زمان بازگشت به سلامتی، از آنها



بروز این احساس ناخوشایند در دهان، بنابراین اگر با این مشکل مواجه هستید می‌توانید آزمایش خون بدهید تا میزان مواد معدنی موجود در خون تان مشخص شود.

عوامل سمی

تنفس برخی ترکیبات سمی مانند بنزن، کبالت و غیره با قرار گرفتن در معرض جیوه و سرب و تنفس میزان زیادی از این ترکیبات می‌تواند باعث ایجاد مزه فلز در دهان شود. متأسفانه با وجود آلودگی هوا خیلی از افراد در معرض این ترکیبات سمی هستند.

عوامل دیگر

عوامل دیگری نیز هستند که باعث ایجاد مزه فلز در دهان می‌شوند که از آن جمله می‌توان به مسمومیت غذایی بخصوص با مصرف ماهی و غذاهای دریایی اشاره کرد. متخصصان عامل دیگر را به کمبود برخی ویتامین ها و مواد معدنی نسبت می‌دهند.

چند توصیه برای بهبود این وضعیت ناخوشایند

دهان تان را با نمک شستشو دهید

نمک خواص ضدالتهابی دارد و استفاده از آب نمک به عنوان شستشو دهنده دهان می‌تواند به درمان لثه ها و از بین بردن بکتری های دهان کمک زیادی بکند. نمک باعث از بین بردن بقایای غذا در بین دندان ها شده و همچنین التهاب دهان را از بین می‌برد و باعث باز شدن بینی می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود با آب نمک غرغره کنید و بینی تان را نیز شستشو دهید.

مرکبات مصرف کنید

مصرف مرکبات باعث تحریک ترشح بزاق شده و کمک می‌کند تا این مزه فلز در دهان تسکین پیدا کند. اگر با این مشکل مواجه هستید بهتر است مصرف پرتقال، لیموترش و گریپ فروت و غیره را افزایش دهید.

دقت در رعایت بهداشت دهان و دندان

توصیه می‌شود که روزانه دو تا سه مرتبه دندان ها را روی زبان را مسواک بزنید و از دهانشویه بدون الکل استفاده کنید تا تمام میکروب ها به خوبی از بین بروند. همچنین می‌توانید مقدار کمی جوش شیرین و نمک روی مسواک تان بزنید تا میکروب ها نابودشوند.

به درستی آب بدن تان را تأمین کنید

روزانه بین ۷ تا ۸ لیوان آب بنوشید تا بدن تان از داخل تمیز بماند و آب مورد نیازش تأمین شود. با این کار علاوه بر خشک شدن زبان مشکل مزه فلز نیز تا حدودی برطرف می‌شود.

از آبنبات استفاده کنید

مصرف برخی آبنبات ها با طعم نعنا، اکالیپتوس یا شیرین بیان می‌تواند باعث بهبود مزه فلز شده و همچنین به افزایش بهداشت دهان کمک کند. البته می‌توانید به هل یا چوب میخک نیز اعتماد کنید. در مواقعی که دهان مزه ناخوشایند فلز می‌دهد می‌توانید با جویدن هل یا چوب میخک در بین روز دهان خود را خنک و تازه کنید. این کار باعث از بین بردن بوی بد دهان نیز می‌شود.

اگر با تمام این اقدامات مشکل بهبود پیدا نکند حتماً باید به پزشک مراجعه کنید. چون ممکن است نشان دهنده وجود بیماری دیگری در بدن باشد. یادتان باشد که درمان ها برحسب علت بیماری متفاوت است. بنابراین بهتر است با پزشک مشورت کنید.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

عوارض جانبی مصرف بیش از حد ضد اسیدها

افراد بسیاری برای تسکین درد ناشی از بازگشت اسید معده به مری و سوزش سردل پس از خوردن غذا از ضد اسیدها استفاده می‌کنند. چهار نوع ضد اسید وجود دارند و همه آنها به روشی مشابه عمل می‌کنند. با کمک مواد فعال خنثی‌کننده ای از جمله آلومینیوم، کلسیم، منیزیم، و بی‌کربنات سدیم، ضد اسیدها با ایجاد تغییر در pH معده سطح اسیدی بودن آن را کاهش می‌دهند. این شرایط به کاهش سوزش معده، مری، یا دوازدهه کمک می‌کند.

ضد اسیدها ممکن است با ایجاد پوششی در مری و معده به منظور کاهش تماس بین اسید گوارشی و لایه سطحی دیواره داخلی این اندام ها به درمان بیماری بازگشت اسید معده به مری، گاستریت (ورم معده)، و بیماری زخم پپتیک کمک کنند. همچنین، آنها می‌توانند سوزش سردل و سوء هاضمه را نیز تسکین دهند.

ما اغلب ضد اسیدها را به عنوان دارویی کاملاً بی‌خطر در نظر می‌گیریم، اما همانند بیشتر داروها، آنها نیز می‌توانند موجب برخی عوارض جانبی ناخواسته شوند. در نتیجه، پیش از استفاده از آنها باید با یک پزشک مشورت کنید.

استفاده مناسب و به اندازه از ضد اسیدها احتمالاً هیچ عارضه جانبی جدی در بیشتر مردم ایجاد نمی‌کند. اما استفاده بلند مدت می‌تواند بر دستگاه گوارش و همچنین اندام های دیگر اثر گذار باشد. ضد اسیدها به عنوان یک راه حل موقتی خوب هستند، اما استفاده روزانه و دائمی از آنها می‌تواند مشکل آفرین باشد. در ادامه با برخی عوارض جانبی منفی که می‌توانند به استفاده بیش از حد از ضد اسیدها اشاره داشته باشند، بیشتر آشنایی شویم.

یبوست

یبوست یکی از علائم شایع استفاده بیش از حد از ضد اسیدها است. این شرایط بیشتر به واسطه مصرف ضد اسیدهای حاوی کلسیم و آلومینیوم رخ می‌دهد. یبوست نشانه ای گذرا نیست و به طور معمول تا زمانی که از ضد اسیدها استفاده می‌شود، ادامه دارد. اگر چنین شرایطی شکل گرفته‌است، استفاده از دارویی متفاوت، مانند یک مپارکننده پمپ پروتون یا مسدود کننده H۲y اید خوبی است. ضد اسیدها می‌توانند موجب بروز اسهال نیز شوند که نمونه‌های حاوی منیزیم بیشتر در این زمینه نشان دارند. اسهال به طور معمول گذرا است، اما می‌تواند با تداوم استفاده از ضد اسید دوباره رخ دهد.

مشکلات عضلانی

انقباض عضلانی، ضعف کلی، و حتی درد عضلانی از جمله شایع‌ترین شکایات در این زمینه هستند. این شرایط به واسطه تحت تأثیر قرار گرفتن سطوح کلسیم، منیزیم، و فسفر در جریان خون شکل می‌گیرد. به بیان ساده، هر گونه تغییر در سطوح الکترولیت های مختلف ممکن است اثری قابل توجه بر عملکرد عضلانی و عصبی داشته باشد. مصرف دوزهای بالا از ضد اسیدها با استفاده منظم از آنها می‌تواند در تعادل بدن اختلال ایجاد کرده و به بروز برخی علائم عضلانی عجیب منجر شود. شدت علائم به مقدار ضد اسیدها و مدت زمان استفاده از آنها بستگی دارد.

مشکلات تنفسی

کند شدن آهنگ تنفس می‌تواند نشانه ای از مصرف بیش از حد ضد اسیدها باشد. بیشتر مصرف‌ضد اسیدهای حاوی بی‌کربنات سدیم یا کربنات کلسیم که می‌توانند pH جریان خون را افزایش دهند به شکل گیری این شرایط منجر می‌شود.

با افزایش pH در جریان خون، بدن برای قلیایی‌تر کردن محیط تلاش می‌کند، از این رو نرخ تنفس کاهش می‌یابد. با کند شدن آهنگ تنفس، احتمال تجمع دی اکسید کربن افزایش می‌یابد که می‌تواند به احساس خستگی یا خواب آلودگی منجر شود. اگر تغییر در تنفس پایدار بماند، این شرایط می‌تواند در زندگی روزانه و به‌ویژه فردی اختلال ایجاد کند.

خطر عفونت

در شرایطی که اسید معده به گوارش غذا کمک می‌کند، به محافظت از بدن در برابر باکتری‌های مضر موجود در غذا و نوشیدنی‌های خنثی کمک می‌کند. از این رو، مصرف بیش از حد ضد اسیدها می‌تواند مشکل آفرین باشد. هضم کردن بیش از حد ضد اسید معده می‌تواند امکان بقای باکتری‌ها در دستگاه گوارش را افزایش دهد. در اصل، این شرایط یکی از مکانیسم‌های دفاعی اصلی بدن را تضعیف می‌کند. با توجه به نوع باکتری این شرایط می‌تواند به بروز گاستروانتریت و همچنین اسهال منجر شود. همچنین، خطر ابتلا به بیماری‌های قسمت بالایی دستگاه تنفسی نیز افزایش می‌یابد.

هایپرکلسیمی

استفاده بیش از حد از ضد اسیدهای حاوی کربنات کلسیم ممکن است به‌هایپر کلسمی یا غلظت بالای کلسیم در خون منجر شود. هایپر کلسمی می‌تواند به نارسایی کلیوی و رسوب کلسیم در اندام‌ها، به‌ویژه در کلیه‌ها منجر شود. این شرایط می‌تواند خطرناک باشد، زیرا تجمع کلسیم در کلیه‌ها، دستگاه گوارش، ریه‌ها و به‌ویژه در رگ‌های خونی ممکن است عملکرد اندام‌ها را به‌واسطه جریان خون ضعیف دچار اختلال کند و حتی به نارسایی منجر شود. خوشبختانه هایپر کلسمی با توقف استفاده از ضد اسیدها برگشت پذیر است.

سنگ کلیه

ضد اسیدهای حاوی کلسیم ممکن است میزان کلسیم دفع شده از طریق ادرار را افزایش دهند، که این شرایط می‌تواند به تشکیل سنگ‌های کلیه منجر شود. از نشانه‌های سنگ کلیه می‌توان به مشاهده خون در ادرار و همچنین احساس درد در ناحیه کمر و پهلوها اشاره کرد. سنگ کلیه می‌تواند در زنداک باشند و حتی موجب اسپاسم حالب که کلیه را به مثانه متصل می‌کند، و مسدود شدن جریان ادرار شوند. افراد مبتلا به بیماری کلیوی باید از مصرف ضد اسیدها، به‌ویژه نمونه‌هایی که حاوی آلومینیوم هستند، پرهیز کنند؛ زیرا اثرها عملکرد کلیوی اختلال ایجاد می‌کنند و می‌توانند زمینه ساز افزایش آلومینیوم به سطحی سمی در جریان خون شوند.

پوکی استخوان

یکی از عوارض جانبی جدی ناشی از مصرف بیش از حد ضد اسیدها افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان است. ضد اسیدهای حاوی آلومینیوم ممکن است استخوان‌ها را تضعیف کنند، زیرا می‌توانند موجب تخلیه برخی مواد مغذی کلیدی مانند کلسیم و فسفات از بدن شوند. این شرایط به‌ویژه برای افرادی که در معرض ابتلا به استئوپنی (کاهش تراکم استخوان) قرار دارند و آنهایی که سابقه خلوداگی پوکی استخوان دارند، نگران‌کننده‌است.

۵ منبع غذایی شگفت انگیز سرشار از کلسترول بدا!

کلسترول بد که به نام LDL ای نیز شناخته می‌شود، می‌تواند منجر به تشکیل پلاک در شریان‌ها شده و باعث مشکلات شدید قلبی عروقی می‌گردد. وجود چربی در بدن برای ایجاد اسیدهای صفراوی، عملکرد قلبی عروقی و مجموعه ای از فرایندهای بدن ضروری است. مشکل از جایی آغاز می‌شود که شما مقادیر بیشماری از چربی‌ها را دریافت کنید و خون در معرض خطر ابتلا به هیپو کلسترولمی یا همان تجمع پلاک در شریان‌ها قرار دهید.

لیپوپروتئین یا چگالی پایین یا همان LDL ای نوعی چربی است که به عنوان قاتل خاموش هم شناخته شده است. وقتی سطح کلسترول LDL ای بالاتر از ۱۳۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد، شما در معرض ابتلا به هیپو کلسترولمی خواهید بود. البته این خطر زمانی تشدید می‌شود که سطح کلسترول خوب یا همان اچ‌دی‌ای نیز در مردان کمتر از ۲۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر و در زنان کمتر از ۲۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد. علائم بالینی کلسترول بالا در هر فرد می‌تواند متفاوت باشد با این حال احساس سنگینی یا سوء هاضمه، خستگی، یبوست، بوی بد دهان، التهاب در اندام‌ها، سرماخوردگی‌های پی‌درپی، سردرد، بیخوابی، تار و درد قفسه سینه از علائم واضح افزایش کلسترول بد هستند. در این میان، شما ممکن است از تأثیرات برخی مواد غذایی بر افزایش کلسترول بد خون بی‌خبر باشید:

لبنیات پرچرب: محصولات از قبیل شیر غلیظ شده، کره و مارگارین و ... سرشار از چربی‌های اشباع هستند در کسانی که کلسترول بد آنها بالاست، مصرف این نوع محصولات باید به‌طور کامل متوقف شود. به جای لبنیات پرچرب، شما می‌توانید محصولات گیاهی مانند شیر بادام و شیر سویا، یا لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی را به رژیم، روزانه خود اضافه کنید.

گوشت قرمز: از مصرف گوشت‌های چرب بپرهیزید. به جای گوشت قرمز مصرف گوشت‌های سفید مانند گوشت مرغ و بوقلمون را وارد رژیم تان کنید. توجه داشته باشید که پوست این گوشت‌ها را بکنید؛ ماهی بخورید؛ ماهی آزاد، تن، یا ساردین بهترین گزینه‌اند. این ماهی‌ها چرب هستند اما چربی آنها مقدار کم‌تر د رو یا در کتان مفید است. پیشنهاد می‌شود این طرح‌ناسا را تأیید کرده‌است. طبق آستانه موجود، دولت بودجه کل یک هواپیمای آزمایشی مافوق صوت را تأیید می‌کند که در ۲۰۲۱ میلادی نخستین پرواز آن انجام می‌دهد. به گفته ناسا Quesst ظاهری خاص دارد؛ از جمله دماغه‌ای بسیار بلند و پال‌هایی با طراحی خاص تا از میزان سروصدا بکاهد. همچنین این هواپیمادر مقایسه با کنکورد سوخت کمتری مصرف می‌کند.



برنج سفید، نان‌ها و پاستاهای تهیه شده از آرد سفید میزان کلسترول خوب خون را کاهش می‌دهند. برنج‌ها که کلسترول خونتان بالاست توصیه می‌شود از مصرف این

مواد غذایی بپرهیزید. شما باید نان‌های سیسور دار مصرف کنید.

کره: کره، مایونز، مارگارین‌ها حاوی میزان زیادی چربی هستند، با این حال روغن‌هایی مانند روغن زیتون، روغن کانولا حاوی چربی‌های سالمی هستند که قلب شما را در وضعیت بهتری نگه می‌دارند. در هر صورت از مصرف مواد غذایی چرب بپرهیزید.



جبهان نماز و احمدی زاد ها مقابل دادگاه تجدید نظر به باغی پیماژ یاس و ناامیدی به جامعه

چهارمین جلسه دادگاه تجدیدنظر حمید باغی معاون اجرایی رئیس دولت دهم چهارشنبه ۲۵ بهمن در شعبه ۶۸ دادگاه تجدیدنظر به همراه مهبران همدانگهیر وکیل مدافعش آغازشد.

پس گرازش ابتدا عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام به دلیل عدم اجازه برای حضور در جلسه دادگاه باغی بدخل دادگاه تجدیدنظر استان تهران را ترک کر مصعود احمدی نژاد و اسفندیار رحیم‌پسایی که برای شرکت در دادگاه حمیدباغی به محل دادگاه تجدیدنظر استان تهران آمده بودند پس از آنکه مسئولان مربوطه به آنها اجازه شرکت در جلسه دادگاه را ندادند محل این دادگاه را ترک کردند

دلیل همراهی احمدی نژاد چه بود؟

اسفندیار رحیم‌پسائی پیش از آغاز چهارمین جلسه دادگاه باغی درباره دلیل همراهی احمدی نژاد گفت آقای احمدی نژاد هدفش این بود باید از حق قانونی ملت دفاع کند و آن حق برگزاری دادگاه علنی است احمدی نژاد می خواهد پسند آبا را در جلسه دادگاه راه می دهند با خبر می آید و با نظر خود را درباره پرونده آقای باغی اعلام کردیم آقای باغی یک لسان خودپسند و دانا و پاک است و اقدامی که علیه اش را انجام می شود کاملا سیاسی است سیاسی تاکید کرد ما با تحلیفات متعدد فرایان قانونی هم از نظر قانون اساسی و هم از نظر قوانین جاری در این پرونده روبرو هستیم

"برگزاری غیر علنی دادگاه هیچ توجیه قانونی ندارد

حمید باغی پیش از آغاز سومین جلسه دادگاه تجدیدنظر در جمع خبرنگاران گفت "اولا باید اعلام کنم که برگزاری غیر علنی دادگاه هیچ توجیه قانونی ندارد و

باید اینکه قانونی دادگاه به مراجعت اعلام کرد دادگاه شما غیر علنی است گفت که چیزی باعث می شود دادگاه غیر علنی بر گزار شودمعاون اجرایی دولت دهم گفت این ها یک به دولت خودم نهست می رند البته به وقتی توضیح خواهند داد، ما به رسانه ها در وهله ای می گتم پیگیری کنند تا دادگاه علنی بر گزار شود و مردم ببینند چه خبر است؟ شخصی را به زندان می برند و او انجام می داند اگر خود کنشی کرده فوه قضاییه مسئول است نمی شود بی توجهی گند و اگر خود کنشی نیست باید مسئول آن شناسایی شودوی درباره روند رسیدگی پرونده اش در دادگاه گفت فعلا که رسیدگی پشت درهای بسته است هیچ دلیلی برای اثبات کجرفتار نمایرای احمدی نژاد پس از آنکه اجازه حضور در دادگاه را به او ندادند به همراه رحیم منانی شروع به سخنرانی مختل دادگاه تجدیدنظر حمیدباغی کرد.

پیمای یاس و ناامیدی به جامعه از سوی احمدی نژاد

عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام در اظهاراتی تحریک آمیز عملکرد دهمه مسئولان کشور را زیر سوال بر دمحمود احمدی نژاد که برای شرکت در جلسه دادگاه حمید باغی به مجمع دادگاههای تجدیدنظر استان تهران آمده بود در سخنانی عملکرد دهمه مسئولان کشور را زیر سوال بر دوی گفت انقلاب شد که غفلت باشد، انقلاب شد که حق مردم نادیده شود،انقلاب شد که یک دهه صاحب اختیارات و ملت فقیر زیانمند انقلاب شد یک دهه ای از زور سیری در حق افقهای سازند و ازکثرت عداوت به امکانات اولیه زندگی محتاج باشد انقلاب شد که مردم نتوانند از اداره حرف ببرند و از افاده از حق خود دفاع کنند و دستگاههای گوناگون مدافع حق مردم باشندوی مدعی شد امروز مسئله یکی از مهمترین مجموعه های که باید مدافع حقوق ملت باشد در مقابل ملت است عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام ادامه داد کوچکترین اشتداد و افراترانی یا تشددترین رفتار مواجه می شودوی گفت می خواهم از این رفتار شکایت کنم اما کجا باید شکایت کنیم؟ حتی نیست کسی که در دستگاههای دولتی و حکومتی مورد ظلم واقع شده است کجا باید مراجعه کنند؟عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام گفت اگر جودشانی مورد اعتماد بودند که مشکلی پیش نمی آمد چه راهی در برابر ملت باقی می ماند؟ ملت به کجا باید شکایت کنند؟ این سوال اساسی است احمدی نژاد در حالی که به ترب سینه دادگاه تجدید نظر اشاره می کرد، گفت مردم ایران به شما خبر نیست که به لطف خدا و به فضل الهی این شرایط به زودی به نفع ملت اصلاح خواهد شداحمدی نژاد گفت گفته بودند دادگاه علنی است ما آمده بودیم در دادگاه علنی شرکت کنیم که می گویند ممنوع است در آنجا هیچ نمی گذرد حتی دادگاه احمدی نژاد بعد از اتمام سخنش بر مقابل درب بسته دادگاه تجدید نظر و با حضور معاونان نظامی و انتظامی و جمعیتی از مردم که در حال شعار دادن بودند به همراه اسفندیار رحیم منانی محل دادگاه تجدیدنظر را ترک کرد

خبر

دخالت در پرونده قضایی دارای اشکال است انتقاد دادستان به تشکیک در خود کشی سید امامی

دادستان عمومی و انقلاب تهران با اشاره به پرونده گویس سیدامانی گفت برخی عذر و بهانه هم به پیشگی قانونی و همه قضایی ویژه دادرسی جنایی و هم خوافه متون و اعلام کرد نقطه کاهی موضوع خود کشی بوده است کماکان فرافکنی و تشکیک می کنند، در واقع این خود کشی رخ داده و بر گزارش کاذب شکافی پزشکی قلمی وجود دارد.

اما گزارش اسبابا خبری جعفری دولت آبادی در جلسه جلسه بررسی اسبب های احتمالی که با حضور مسئولان دستگاه های اجرایی بر گزار شد، در ارتباط با آخرین پرونده جاسوسان محیط زیست اظهار کرد: روز گذشته در این رابطه توضیحانی ارائه کردند اما ذکر چند نکته در اینجا مورد تاکید است ابتدا اینکه عدلی کارای می گویند که مسئول حلقه جان منتهان و رتبه بان چه کسی است، این در حالی است که دادستان تهران در تمام زندان ها قاضی معین دارد دادستان تهران اقوت بر تمام زندان ها نظارت های شدیدی صورت می گیرد و به صورت مستمر، مکرر و منظم از زندانها و بازداشتگاه ها بازدید می شود و از طریق معاونین مکلفه هفته ای یک بار به زندانها سر برزند و نظارت های لازم انجام دهند وی اقوت خود کشی با قوت منتهم در سایر زندان های دنیا نیز وجود دارد اما اینکه ما میگویم دستگاه قضایی در این زمینه نظارت نکرده که این فرد خود کشی کرده خبر، اینگونه نبوده است. جعفری دولت آبادی بیان کرد وقتی اسناد و تحقیقات به متهم ارائه شد، فرصتی برای پدیح خود کشه است که تحقیقات به روز بعد موکل شد و چون این فرد ملاحظه کرده که لسان و اطلاعات زبانی در اختیار سیستم تحقیق کننده قرار گرفته، تصمیم به خود کشی گرفته است و این امر ناشی از عدم نظارت بوده است دادستان تهران بیان کرد در این مورد هم که می گویند چرا دادستان زیر اطلاع رسانی کرده است، باید گفت در پرونده های مهم امنیتی، سرخ های زیادی وجود دارد که با بیان مطالب تحقیقات، اسبب می بیند و عده ای هوشیار می شوند و از طرفی ما زمانی اقدام به اطلاع رسانی می کنیم که به دلایل متقنی، بررسی بنابر این اینگونه نیست که هر کسی دستگیری می شود، ما بلافاصله تکلیف به اطلاع رسانی داریم البته به خانواده ها اطلاع داده می شود اما اطلاع رسانی عمومی منوط به صحت تحقیقات، گزارش ها و اقتان دادستان از دیدم تحقیقات است وی سریع بر کرد برخی علی رغم اینکه هم بر تشکی قانونی و هم قضایی ویژه دادرسی جنایی و هم خوافه متون و اعلام کرده اند که این موضوع خود کشی بوده است کماکان فرافکنی و تشکیک می کنند و واقع ای خود کشی رخ داده و در گزارش کاذب شکافی پزشکی قلمی وجود دارد. جعفری دولت آبادی با بیان اینکه اظهار نظر هایی که در این رابطه می شود ناشی از بی اطلاعی از امور پرونده است، گفت مسئولان و کسانی که در این باب اظهار نظر می کنند، توجه داشته باشند که این موضوع یک پرونده قضایی است و اظهار نظر و دخالت در امر قضایی اشکال دارد دادستان تهران تاکید کرد در هر مواردی که از مسئولی امنیسان حاصل پیدا کنیم آن را اعلام خواهیم کرد، بنابر این اقدام به انتشار مطلبی که از آن اطلاع ندار، بدینگونه ما از این جدانه مناسف شدیم اما تحقیقات این پرونده ادامه دارد و حداقل پیش از شش ماه بر روی این موضوع بررسی های انجام شده است، وقتی اقدام به دستگیری می کرد که ضرورت داشت تحقیقات منوط به بنابر این افراد نباید اظهار نظر هایی معاصر با محتوای پرونده قرار داشت متهم و اسناد موجود در پرونده مطرح کنند، اینکه مطرح می کنند که فلان فرد دستگیر شد و بعد معلوم می شود که دروغ است، موجب نگرانی مردم می شود دستگیری های بر اساس معیار مگر تب و تاب انجام می شود و دادستان بر این موارد نظارت دارد و از همکاران قضایی خود می خواهد که نظارت های خود بر مدار دستگاه و اکثریتی را افزایش دهدوی در پایان در پاسخ به سوالی مسمی بر اینکه آیا پرونده فساد شهر داری به قوم قضاییه ارسال شده است یا خیر گفت بله هم بشکونه پس و هم گزارشی که اخیرا گرفته شده بودند به شعب بازپرسی را جاع کردیم و در حل بررسی هستیم.

رشد و ارتقا جلفعه مدنی علاوه بر پذیرش از سوی حاکمیت و دولت، به سعه صفر، پذیرش رقیب و انتقاد پذیری جریان های مختلف سیاسی نیازمند است اما برخی طیف ها و جناح های توحه به این فاعده مدنی حد فزانی سیاسی کشور را به چالش کشیده و جریان های رقیب را از برسوال می برند.

امروزه توسعه و پایداری هر کشور علاوه بر بهره مندی از رفاه اقتصادی، در گرو برخورداری از جلفعه مدنی و رشد و ارتقا آن است اما جلفعه مدنی به خودی خود به په یکباره ایجاد نمی شود بلکه مستلزم بیشت فرص ها و زمینه هایی همچون قانونمدنی های اجتماعی، برخورداری و رعایت حقوق شهروندی، آزادی اندیشه، بیان و عقیده در چارچوب قانون اساسی، لسان قضایی سیاسی و شاید مهم تر از همه وجود احزاب سیاسی و سازمان های مردم نهاد است در ایران اگر چه جلفعه مدنی و ظرفیات آن تا اندازه ای رشد یافته، اما واقعیت جلفعه در قیاس با وضعیت مطلوبی که برای جلفعه مدنی شناسایی های آن متصور است، متفاوت بوده و برای تسلیس بخش می باشد.

بهر خوب مشکلات مذکور و محدودیت های موجود که مهمترین آن فقر نظام حزبی است جریان های سیاسی به نوبی تسلیل گر رشد جامعه مدنی و همچنین ایفای نقش نماینده افکار عمومی هستند اما بعد پذیرش سیاسی و همچنین عدم اعتقاد پذیری و خلط آن با تحریب جلفعه علیه جریان های موجود، آنها را از جایگاه و رسالتی که در قبال جلفعه دارند، به سویی دور می سازد. شعله ای دمدا جلفعه ها و تحریب هایی است که جریان های موجود در کشور علیه یکدیگر در پیش گرفته اند، برای نمونه برخی طیف های تندرو در جریان های سیاسی کشور با این استدلال که «اصلاح طلبان به دنبال تبدیل کردن شکست خود به شکست کل نظام هستند» فاعده پذیرش رقیب را نبوده گرفته و با القایات و خود تبلیغات های تحریک گرانه فقط قضایی سیاسی را منتسج می کنند، بلکه افکار عمومی را نیز نسبت به فعالیت ها و عملکرد جریان های سیاسی بدبین می سازد.

در همین زمینه گروه تحلیل، تفسیر و پژوهش های خبری ایران را در گفت و گو با «حمید رضا جلالی پور» فعال سیاسی اصلاح طلبه استاد دانشگاه و عضو شورای مرکزی حزب اتحاد ملت ایران اسلامی به گفت و گو پرداخت وی بر این دیدگاه است که اصلاح طلبان همچنان از ضرورت گشایش سیاسی عباده نشن لازم نموده سیاسی از ضرورت تعادل داندیا و از ضرورت سرمایه گذاری، تلویز چتر حمایتی از مردم ضعیف از حقوق زنان و دولت روحانی حمایت می کنند ولی با مافوق دولت شورای این حمایت ها خنثی می شود

مشرح این گفت و گو در ادامه آمده است

«در چند وقت اخیر موجی در کشور از سوی منتقدان مدنی بر ناامی اصلاح طلبان و اقای ناامی این جریان به ناامی نظام ارائه شده است به نوعی که تقابل اصلاح طلبان

حمید رضا جلالی پور:

راه حل مسائل جامعه، قبول اصلاحات است



موازی این حمایت ها خنثی می شود. مسئله مهم ترب دولت نواری برای دولت روحانی مشکل تربست می کند و پاس گل به سرنگونی اصلاح طلبان می دهد.

«انتقاداتی که به اصلاح طلبان وارد می کنند که جریان اصلاحات در ۳۰ سال اخیر به ویژه در دستبایی به اهداف خود نتوفیق عمل کرده است؟

چند علت دارد ولی مهمترین علتش مافوق دولت موازی در برابر اصلاحات و در برابر برنامه های اصلی دولت روحانی است و مسئله و در مجموع حاکمیت هم از دولت موازی حمایت می همچنان نهاد های مدنی و سمن ها مانع هستند اصلاح طلبان (از تعادل با دنیا و ضرورت سرمایه گذاری صحت گرفته دندند از ابتدا چگونه بر جام را تحفه کردند.

«و شعیب اقتصادی و الفت و خیر های قضایی سیاسی کشور در چند ماه اخیر چه اندازه در تشدید این مواقع تاثیر گذار بوده است؟

حتما موثر است سرنگونی طلبان اضرانات هشتاد شهر را به حساب خودشان وایز کردند و اکلان روی ناامی ها هایش تر تاکید می کنند.

«با توجه به خلا، ها و گسستی هایی که در کشور و در حوزه های مختلف سیاسی نافر هنگی و اجتماعی وجود دارد، می توان اصلاحات را در کشور اجرا کرد؟

«این سوال دقیقا به عمل حاکمیت ربط دارد اگر حاکمیت ش به اصلاح و تغییر بدهد حتما می توان امیدوار بود چون راه در مان معضلات جامعه به ایده موضع موجود هست» نه هیچ انقلاب دیگری به دخلت خارج می نه «فره پستی و است همچنان راه حل، قبول اصلاحات از سوی حاکمیت است و گر به دولت روحانی که اصلاحات را قبول دارد.

توجه داشته باشید در انجام معانی اصلاحات در نظر هست

معاون سیاسی وزیر امور خارجه:

سه ماه آینده پرچالش خواهد بود



تاکنون چندین بار در مگا به شورای امنیت مراجعه کرده با یاری اینکه از بیاضات موسیقی ایران را محکوم کند اما مانده است. به گفته معاون وزیر امور خارجه آخرین بار به خاطر از دید آنها - نشوب ها و ایران و برخورد با آشوبگران تلاش کردند محکومیتی علیه ایران بگیرند اما جلسه دقیقا در خلاف نمکر آنها پیش رفت به طوری که همه کشور ها نه تنها قبول نکردند شورای امنیت محل مناسبی برای دخالت در امر داخلی ایران نیست بر عکس جلسه به جلسه حمایت از پرچم و در حوسلت از امر نگاری عمل به نعهد خود به پرچم تبدیل شد و این امریکا بود که متوی شد ترابن ستاد پیگیری اجرای پرچم ضریح کرد، جمهوری اسلامی تر لوح الدنار منطقه ای بین المللی را ر

پرچاشی خواهیم داشت و قش های امریکا نامه خواهد داشت. این نشان دهنده حقیقت جمهوری اسلامی است و اینکه ما به اصول ارامتها و ارزش های خودمان پایبند هستیم و هیچ چیزی نمی تواند ما را از آن منحرف کند.

وی تصریح کرد: طبیعی است مقلبه با نظام سلطه عکس عملیاتی خاص تر بی خواهد داشت اما فکر می کنم موفقتی های مللی ما موفقت بسیار مناسی هست و جمهوری اسلامی نویسه به خوبی در عرصه بین المللی رفتار میکند که تلاش های ترابن بر روی جمهوری اسلامی اتفاقا منجر به فروزی امریکا شده است.

عرفانی با اشاره به ناامی های امریکا در ماه های اخیر افزود:

به جای رفتار دوم از ظرفیت های اختیارات قانونی خود نان استفاده کنند

پیشنهاد های صریح کر با سچی به روحانی



شهرستان خابز همین فاعله ای می شود آقای روحانی از کسانی صحبت می کند که از افکار انقلاب پیاده شده اند در حالی که به کسانی که موثر شده و اصلاح پیاده نمی شوند توجه ندارد حداقل چهل میلیون از جمنیت این کشور بعد از سال ۶۰ به دنیا آمده اند و قفل انقلاب باید این هارا سوز کند تا کز کنند این صحبت ها در بیان رئیس جمهور به عنوان یک همنود بسیار خوب است اما برعکس دستگاه اجرایی نفع دارند که قبل از پرداختن به موضوعی مثل رفاه و از طرفت های قانونی خودشان استفاده کنند. آقای روحانی در انتخاب ۱۲ و ۶۶ رای فوادی از ملت گرفت و به همین خاطر توهمات بسیاری از او سرورده به هر حل در سخنرانی های انتخابی خود و عده های داندو که باید با استفاده از ظرفیت های قانونی و اختیارات خود این هارا محقق کنند.

«پس فکر می کنید که تکذبات آقای روحانی بر استفاده از اصولی مثل اصل ۵۹ قبل از آنکه از همه اختیارات خود

سیاسی

یکی اصلاحات به معنای یک نیروی سیاسی در کثیر اصول گرایان است یکی اصلاحات به معنای اجابت حفظ و بهبود «ایران» است من در اینجا اصلاحات را به معنای دوم و راه جناح کشور در نظر می گیرم به نظر می رسد که می شود روی یک مختصات اصلاح جوی ملی « بین همه نیروها به اجماع رسید.

« این گونه القا می شود که جریان اصلاحات همانند سابق نیست و به دلیل سر خوردگی های سیاسی و غیره نمی توان به آنها امید بست، به نظر شما فارغ از شرایط و عوامل بیرونی، چه خلا، هایی درون جریان اصلاحات به ایجاد جنبش دیدگاهی در کشور دامن زده است؟

همچنین عامل این است که برخی در حاکمیت با ضرورت اصلاحات همراه نیستند به مانع درونی هم که عنصر سازماندهی در درون اصلاحات بود که البته و گرم

« با توجه به شرایط کشور و جایگاه کنونی اصلاح طلبان، همچنین القایاتی که در خصوص ناامی های این جریان صورت می گیرد، آینده اصلاح طلبان و جریان اصلاح طلبی را به ویژه در ساختار سیاسی کشور چگونه ارزیابی می کنید؟

به لحاظ نظری و اخلاقی اصلاح طلبان در هر حالی به آینده امیدوارند حاکمیت و نیروهای جامعه مدنی را به اخذ سیاست های «تغییری» و حرکت های قانونی، مسالمت آمیز و تخریبی دعوت می کند. ولی رونق بازار اصلاح گویی به عملکرد حاکمیت و جامعه مدنی در همراهی با تغییرات بسگی دارد.

« آیا می توان انتظار داشت که جریان اصلاح طلبی به دور از سرمایه گذاری و تعدیل مواقع به دیگر جریان ها و شخصیت های سیاسی، بتواند در مواقع و اتفاقاتی که به آن وارد است، تقوی یابد؟

بحث از حفظ و ارتقا (و توسعه) ایران است اصلاح طلبان از یک تغییر کوچک مثل انتخاب جباب لوپولی به لغت موقت جامعه ایران استفاده می کنند اما با این تعبیرات «کوچک» یا سنججوی کنترل عوامی که منجر به اعتراضات نیمه شد، هست» پاسخ روشن نیست

برای پاسخگوی به عوامل ایجاد کننده اعتراضات به گم های جدی حاکمیت، دولت، جامعه مدنی و اصلاح طلبان نیاز هست قیاس از یک دامه از این مسیر حرکت نشده است. اتم جلفعه ها همچنان تحت صحبت می اند، صدا و سیما روی عملی افنگ قبلی می باز دارند اعلام غم نیست.

اگر گام های منسب از سوی حاکمیت در فاشه شوند، اصلاح جویی و اعتدال گویی که خاصیت تر می شوند، که پامدهای خوبی برای آینده است.

دارد در عرصه های مختلف منطقه ای بین المللی یا قوت و قدرت طاهر می شود. کنفرانس برومایی هم شاهد دیگری بود برای اینکه این امریکا است که بیشتر متروزی شده تا ایران

۱۲ میلیارد دلار، خطوط اعتباری عملیاتی شده است

وی در پاسخ به این سوال که تاکنون چه میزان خطوط اعتباری و تسهیلات برای گشایش عملیات تجاری با ایران اختصاص یافته است، گفت: بعد از اجرایی شدن پرچم تا کنون بیش از ۸۰ میلیارد دلار پیشنهاد خطوط اعتباری توسط کشورهای مختلف دانسیم که (این میزان رقمی حدود ۳۰ میلیارد دلار به مرحله قضایی فراز اند رسیده است که نحوه استفاده از خطوط را مشخص می کند.

عرفانی فراز داشت میلیارد دلاری با گرده جویی، فراز داشت یک میلیارد دلاری با اترش را از حمله فراز دانهای اعتباری برای اترش معاملات تجاری ایران ترک کرد و گفت: علاوه بر این فراز دانهای دیگر با ایتالیا و فرانسه داشتیم و حتی با چین و روسیه فراز دانهای تسهیلاتی را محدود تایزیم.

معاون وزیر امور خارجه اضافه کرد: حدود ۱۲ میلیارد دلار از این خطوط اعتباری عملیاتی شده است و در پروژه های مختلفی که معرفی کرده است استفاده می شود. یک نمونه از این فراز دانها بهر مثال همین است که تا تاکنون برای اترش ساخته می شود. تسهیلات مالی آن هم بر عهده اترش است.

وی اظهار داشت: چنین وام های و تسهیلات و راه گذاری بهر مثال هسته ای از خطوط قریز قبل از پرچم بود. آنها تسهیلات مالی است که تر پرچم ایجاد نموده ما تر این مسیر پیش خواهیم رفت و معاون سیاسی وزیر امور خارجه گفت: همه تسهیلات مالی می افتد که قش های امریکا به حد اکثر خود رسیده اند و این نشان دهنده موفقت جمهوری اسلامی در عرصه بین المللی و انگیزه بسیار زیادی جامعه بین المللی برای حفظ دستبایی است که تحت عنوان پرچم برای جلفعه بین المللی ایران و برای بقه کشور ها به دست آمده است.

بهره ورده باشند نوعی فرافکنی است؟

این حرف های آقای روحانی مطلق « آنچه خود داشت به شکله تقا می کرده است. درست است که اشنان هم تحت فشار های بسیار سیاسی و تبلیغاتی قرار دارد اما باید و چرایی استی ها را کنار گذاشت و با سچی به اختیارات عمل کند. باید، از نیروهای نولست استفاده کند منطقه ای و بخشی از نیروهای قفل انقلاب در استفاده دولت پیاده شدند، بهتر است که دولت در گام نخست در زمینه خودی خود، پرچم را قفل انقلاب کند یا حداقل قدیمی تر ها را به واگی های عقب تر فرستاده و اجازه دهد که جوانان لوکومونر را براند، نیروهای بالاتر از ۶۰ سال حتی از نظر جسمانی نیز توان کار موثر ندارند لازم است که در مقام فعل نیز همین رویکردی که از آن صحبت می کنند را داشته باشند و چون هارا از سمت های مختلف قرار دهند طبیعتا گر نیروی جوان و زانندس و انگیزه روی کار بیاید، تحولی ایجاد و اعتماد مردم به مسئولان کشور بیشتر می شود. خود آقای روحانی تاکید کردند که هر کسی به قانون اساسی پایبند است، القای است، به این ترتیب اجازه دهنده این همه حواله قضایی نوالایی خود را نشان دهد.

« برای باز کردن کسانی که به قول آقای روحانی از قفل انقلاب پیاده کرده شده اند، چه باید کرد؟

در این خصوص مسئولان ارشد کشور باید فکر و چاره اندیشی کنند به عنوان اگر می خواهیم که چهره های سوار امکران ورود به مجلس شورای اسلامی را داشته باشند، باید به جای گروه های سیاسی از شورای نگهبان به خواصم که زمینه رویش را فراهم کند، دستورالنگهانی باید در روند فعالیت ها و عملکرد خود تجدید نظر جدی داشته و اجازه دهد، همه الهانی که به قانون اساسی التزام دارند، در استفاده از اختیارات شرکت کنند مسئله مهمی در انتخابت های بعدی فکر می کنند مسئله نمایندگان مجلس با ویزی که به حرفشان گوش کنند کاری ندارند و حل گرفتاری های حوزه انتخابیه خود را از لویت قرار می دهند در این وضعیت معتمد که باید متکل را در سطح کلان کشور حل کرد

