

رئیس جمهور در نشست هم آندیشی مدیران ارشد دولت:

دولت نه کنار می کشد نه استعفای دهد

* دادن اطلاعات غلط به مردم رای آور نیست
* اگر سختی باشد، با هم تحمل می کنیم
* دولت تمام قد در کنار بازار است

رئیس سازمان بررسی کل کشور خبر داد

خرید ۳۸ هزار سکه توسط یک جوان ۳۱ ساله

باید از ظرفیت کشورهای حامی برجام استفاده شود

ظریف: مردم را ناامید نکنیم

سختگوی فرانکسیون ولایی مجلس با اشاره به تاکیدات وزیر خارجه مبنی بر پرهیز پیمائ ناامیدی به مردم گفت که اکثریت کشورها اعلام کردند که با ایران دربرجام همکاری می کنند اکنون طرفداران برجام بیشتر و فعائتر هستند که باید از این ظرفیت ها استفاده کنیم. سیدحسین نقوی حسینی با اشاره به حضور وزیر خارجه در جلسه امروز این فرانکسیون برای بررسی آخرین وضعیت برجام و حوزه دیپلماسی گفت: در ابتدای این جلسه نمایندگان در خصوص آخرین وضعیت برجام و

تاخر ایده فعال سیاسی اصلاح طلب:

باید در گفتمان اصلاحات تجدید نظر شود

احتمال ممنوع فعالیت شدن بهنام بانی



رهبر انقلاب در دیدار رئیس و مسئولان قوه قضائیه تاکید کردند:

لزوم قاطعیت مقابل بدخواهان و تواضع با مردم

رهبر معظم انقلاب اسلامی تاکید کردند: در مقابل دشمن بدخواه، نوبه گر و تهست زن باید با قاطعیت عمل کرد اما در مقابل مردم باید با تواضع، دلسوزی و محبت وارد شد و با آنان تفاهم کنیم تا بتوان اعتماد افکار عمومی را جلب کرد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری، حضرت آیت الله خامنه ای روز چهارشنبه در دیدار رئیس و مسئولان قوه قضائیه با یادآوری مسئولیت های سنگین و حاکمیتی دستگاه قضا تاکید کردند...

آیت الله سید حسن خمینی:

«اخلاق بدون شجاعت» مانند علم بی عمل است

یادگار گرامی امام با بیان اینکه «اخلاق بدون شجاعت» مانند علم بی عمل است، گفت: هر حرم سید مهدی طباطبائی آن موقع که احساس می کرد باید سخن بگوید، می گفت و در مقابل امواج کوچک یا بزرگ و توهین و تهدید گیم با زیاد با نقطه اتکایی که به خدا داشت شجاعت را در وجود خود بارور کرده بود. آیت الله سید حسن خمینی در مراسم رونمایی از کتاب «اخلاق و مبارزه» خاطرات عالم مجاهد سید مهدی طباطبائی...

محمدرضا هاشمی:

آجر از زیر پای دولت کشیدن، خدمت به انقلاب نیست

استعفای روحانی ضرورت ندارد

تولیت حرم حضرت معصومه (س):

برخی می خواهند نقاط قوت نظام را کم اهمیت جلوه دهند

تولیت آستان حضرت معصومه (س) گفت: پیشرفت در انرژی هسته ای، تسلیحات موشکی و تولید انرژی در منطقه، جلوه ای از اقتدار ماست که دشمن را عصبانی می کند. ولی انسان های ناآگاه در داخل کشور، این نقاط قوت را کم اهمیت و حتی عامل نابسامانی ها می دانند. آیت الله سید محمد سعیدی در نشست اعضای ستاد شجره طیبه صالحین استان قم با اشاره به سخنان رهبر معظم انقلاب در ۱۴ خرداد ۹۷ در حرم امام خمینی (ره)، افزود: معظم له در این سخنان، دسیسه های دشمنان را بیان داشتند که باید آن را تحلیل و بررسی کرد. وی با اشاره به آیات سوره آل عمران، گفت: خداوند در قرآن کریم بیان می دارد که دشمنان و کفار نه تنها خودشان از رسیدن ضرر به مسلمانان جلوگیری نمی کنند، بلکه اگر هم گرفتاری برای آن ها به وجود آید، شادمان می شوند...

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر استان قم:

کشفیات مواد مخدر در قم ۸۷ درصد افزایش یافت

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر استان قم به اشاره به کشف ۲ تن مواد مخدر در سال ۹۷ گفت: کشفیات مواد مخدر در این استان در سه ماهه نخست سال جاری نسبت به مدت مشابه سال قبل ۸۷ درصد افزایش یافته است. سرهنگ غلامعباس پالافکه روز چهارشنبه در گفت و گو با خبرنگاران اظهار داشت: با توجه به موقعیت خاص جغرافیایی قم به لحاظ قرار داشتن در مسیر عبور ۱۷ استان کشور، مقصد ۹۰ درصد این حجم از مواد مخدر، استان های دیگر بوده که به وسیله عوامل اطلاعاتی ناجا شناسایی و به محض ورود محموله به قم، افراد مر تبط بلافاصله زمین گیر شدند. وی تعداد دستگیرشدگان در این مدت را ۶۰ تن ذکر کرد و افزود: این آمار نیز نسبت به سه ماهه اول سال گذشته ۳۰ درصد افزایش داشته است. وی اضافه کرد: پلیس مبارزه با مواد مخدر علاوه بر تمرکز روی فروشندگان اصلی و...



www.mci.ir



۱۰۰٪ معتبر

فروش ویژه سیم کارت های دائمی همراه اول
به مناسبت ماه مبارک رمضان و روز جهانی ارتباطات

۱۰۰ هزار تومان



بنگاه تبلیغاتی

آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)

املاک بنیاد مسکن واقع در روستای ورجان

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان قم

در نظر دارد املاکی با **کاربری تجاری واقع در روستای ورجان بخش کهک** به شرح جدول ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

متقاضیان می توانند از تاریخ ۱۳۹۷/۰۴/۷ تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۱۴ همه روزه در ساعات اداری برای دریافت اسناد شرکت در مزایده به نشانی قم، انتهای بلوار امین، ابتدای بلوار غدیر، کوچه شماره ۱۱، ساختمان بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان قم، واحد امور قرار دادها مراجعه نمایند.

۲ قطعه زمین با کاربری تجاری واقع در روستای ورجان بخش کهک				
ردیف	شماره قطعه	مساحت زمین (مترمربع)	قیمت پایه هر مترمربع (ریال)	قیمت پایه کل (ریال)
۱	۱۱۴	۱۰۷۵/۸۵	۱۳/۵۵۰/۰۰۰	۱۴/۵۷۷/۲۶۲/۵۰۰
۲	۱۱۱/۲	۲۷۷/۲۵	۱۳/۸۵۰/۰۰۰	۶/۶۶۰/۴۲۲/۵۰۰

خلاصه شرایط مزایده:

- لزوم خرید اسناد مزایده و ارائه سپرده تضمین شرکت در مزایده به مبلغ ۱۰٪ ارزش قیمت پایه کل ملک مورد نظر.
- پیشنهادهات فاقد سپرده، مخدوش، مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط و رعایت ضوابط شرکت در مزایده الزامی است.
- زمین مورد نظر با میایعه نامه واگذار می شود و اخذ سند پس از طی کلیه مراحل قانونی و به هزینه و بعهده متقاضی می باشد.
- زمین های فوق الذکر فاقد پروانه ساخت میباشد و صدور پروانه ساخت از طریق مراجع قانونی مربوطه و به هزینه و بعهده متقاضی می باشد.
- هزینه درج آگهی در روزنامه های مربوطه به عهده برنده مزایده می باشد.

آخرین مهلت دریافت اسناد مزایده	ساعت ۱۳:۳۰ روز پنج شنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۱۴
آخرین مهلت تسلیم پیشنهاد قیمت	ساعت ۱۷:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۲۸
بازگشایی پاکتهای مزایده	ساعت ۱۷:۳۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۲۸

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان قم

بیشتر بدانیم

تأثیر منفی اضطراب بر سلامت استخوان

استرس استخوانتان را پوک می کند

هورمون‌های استرس که به واسطه شکل گیری احساس اضطراب در انسان ترشح می‌شوند ممکن است بر تراکم و سلامت استخوانی تأثیرگذار باشند.

اضطراب مزمن تنها از نظر روانی موجب ناراحتی و بروز مشکل در انسان نمی‌شود، بلکه می‌تواند بر سلامت جسمانی نیز اثر منفی بر جای بگذارد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اضطراب مزمن می‌تواند خطر مشکلات قلبی، مشکلات معده و مشکلات تنفسی را افزایش دهد؛ اما یک خطر سلامت دیگر مرتبط با اضطراب مزمن وجود دارد که تاکنون پژوهشگران نیز از آن آگاه نبوده‌اند و نتایج مطالعاتی جدید نشان داده است که این شرایط برای استخوان‌ها نیز مضر است.

اگر یک زن هستند، احتمالاً می‌دانید زمانی که به ۲۵ سالگی رسیدید، توده استخوانی شما رو به افول می‌رود. اما مطالعاتی جدید نشان داده است که اضطراب زیاد روند از بین رفتن توده استخوانی را هرچه بیشتر تشدید می‌کند.

یک تجزیه و تحلیل علمی جدید که در آن ۲۰۰ زن ایتالیایی پائسه حضور داشته‌اند، نشان می‌دهد که زنان مضطرب از سلامت استخوانی بدتری نسبت به زنان دیگر برخوردار بوده‌اند.

زمانی با سطوح اضطراب بالا از امتیازهای تراکم ماده معدنی استخوان کمتر در ستون فقرات کمری و ناحیه کفل برخوردار بوده‌اند.

تراکم ماده معدنی استخوان به استخوان استخوان بر اساس میزان کلسیم و دیگر مواد معدنی موجود در آن اشاره دارد. این شاخص می‌تواند بیان کند که آیا به استئوپنی (تحلیل خفیف استخوان) یا پوکی استخوان (تحلیل شدید استخوان) مبتلا هستید یا خیر.

اگر دارای تراکم ماده معدنی استخوان کم در ناحیه کمر یا کفل خود باشید، همانند زنان حاضر در این مطالعه، ممکن است درد و کاهش قدرت تحرک نیز را تجربه کنید. از این رو، با شرایطی مواجه هستید که بهتر است هرچه سریع‌تر به آن رسیدگی کنید، پیش از آن که خیلی دیر شود.

زنان مضطرب دارای یک مشکل استخوانی جدی دیگر نیز بوده‌اند…

آن‌ها هر چه بیشتر با خطر شکستگی استخوان مواجه بودند. زنان مضطرب با چهار درصد خطر بیشتر شکستگی جدی استخوان طی یک بازه زمانی ۱۰ سال، و سه درصد خطر بیشتر مواجه با شکستگی کفل طی این بازه زمانی مواجه بودند.

چرا زنان مضطرب با سلامت استخوانی ضعیف‌تری بر‌خوردار هستند؟

پژوهشگران چند فرضیه را مطرح کرده‌اند. به گفته آن‌ها، زنان مضطرب ممکن است احتمال بیشتری داشته باشند تا درگیر رفتارهای ناسالم مانند سیگار کشیدن یا دنبال کردن یک رژیم غذایی ضعیف شوند. همچنین، هورمون‌های استرس که به واسطه شکل گیری احساس اضطراب در انسان ترشح می‌شوند ممکن است بر تراکم و سلامت استخوانی تأثیرگذار باشند. افزون بر این، مطالعات نشان داده‌اند زنان با سطوح اضطراب بالا از سطوح پایین ویتامین D برخوردار هستند و این ماده مغذی اثر چشمگیری بر خطر شکستگی استخوان دارد. از این رو، یکی از این دلایل یا ترکیبی از همه آن‌ها می‌تواند در کاهش سلامت استخوانی نقش داشته باشد.

درباره اضطراب خود چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

برای مقابله با اضطراب باید تصمیمی آگاهانه درباره توقف چرخه اضطراب اتخاذ کنید. مثبت باشید، پیشگیرانه عمل کنید و راهحلی را برای کاهش اضطراب و بهبود سلامت استخوانی خود بیابید. همه ما در طول زندگی خود اضطراب را تجربه می‌کنیم و باید توجه داشت که علیه بر اضطراب مزمن و کنترل این شرایط چندان آسان نیست. اما با دنبال کردن برخی عادات ساده می‌توانید در این مسیر موفق باشید که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
هر روز مدیتیشن انجام دهید. این اقدام می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. مدیتیشن می‌تواند ذهن شما را آرام ساخته و واکنش کسب آرامش در بدن را تحریک کند. انواع مختلفی از مدیتیشن وجود دارند که می‌توانید آن‌ها را شامل کافتن‌شیرین کنندگان مصنوعی، کند،نوشتنی‌های الکتری و کربوهیدرات‌های پالایش شده می‌شوند. از گیاهان دارویی تسکین دهنده اضطراب استفاده کنید. زمانی که به شدت مضطرب هستید می‌توانید با استفاده از گیاهان دارویی تسکین دهنده مانند سنبل کوهی، کولابایونه، گل ساعتی و بابلیونه می‌توانید سطوح اضطراب را کاهش دهید. نیازی نیست این گیاهان دارویی را روزانه مصرف کنید، اما در زمان استرس و اضطراب زیادی می‌توانند مفید باشند.

هفت گیاه تصفیه کننده خون را بشناسید

مدیر گروه علوم زراعی و باغی واحد علمی کاربردی مرکز تحقیقات و آموزش سازمان جهاد کشاورزی زنجان گفت: سیر، قاصدک، زردچوبه، ریحان، گشنیز، گزنه و آوئه ورا گیاهانی هستند که به‌عنوان تصفیه کننده‌های خون شناخته شده‌اند.

محمود محبی اظهار کرد: سیر یکی از گیاهانی است که مصرف منظم آن به کاهش فشار خون، بهبود کولر خون و کاهش کلسترول به‌منجر می‌شود. سیر علاوه بر این باعث محافظت از شریان‌ها و باغی مغز می‌شود و از آنجایی که غنی از ترکیبات سلوفوریک (آلیسین) است، منجر به خالص شدن خون از سموم شده و ریزش مو را نیز متوقف می‌کند. این مدرس دانشگاه دامه داد: گیاه قاصدک حاوی مقادیر زیادی از آنی کلسیدیان‌ها و مواد مغذی ضروری است که دستگاه گوارش را از سموم پاک کرده و در درمان بیماری‌های کبد و حذف سموم خون نیز کمک می‌کند. ساده‌ترین راه برای مصرف این گیاه در قالب جوشانده برگ آن و نوشیدن آن به‌صورت چای است. همچنین می‌توان چای قاصدک را جایگزین قهوه کرد و روزی ۳ بار آن را نوشید. وی افزود: در حالی که برای عطر و طعم دادن به مواد غذایی از زردچوبه استفاده می‌شود، این ماده غذایی دارای خواص شگفت‌انگیز دارویی نیز هست. یکی از ویژگی‌های اصلی زردچوبه، مبارزه با سرطان، کمک به آسیب‌های DNA و دفع التهاب مزمن است. علاوه بر این، زردچوبه از ابتلا به بیماری‌های قلبی و اختنه‌های خون نیز جلوگیری می‌کند. محبی تصریح کرد: گیاه ریحان نیز به‌دلیل کمک می‌کند تا سموم ساخته‌شده را از بین ببرند. در واقع مصرف ریحان برطرف کننده مشکلات و عفونت‌های گوارشی است. علاوه بر این، به عنوان یک دیورتیک برای از بین بردن هرگونه سم مخفی از خون شناخته می‌شود.
مدیر گروه علوم زراعی و باغی واحد علمی کاربردی مرکز تحقیقات و آموزش جهاد کشاورزی استان زنجان در خصوص گشنیز افزود: اگر در بدن مان جیوه یا فلزات دیگری وجود دارد، حتما باید گشنیز مصرف کنیم. این گیاه نه تنها فلزات را از بدن دفع می‌کند، بلکه برای پاکسازی خون بسیار مفیداست. همچنین گشنیز می‌تواند مشکلات قلبی و عروقی و اضطراب را از بین ببرد.

وی یادآور شد: گیاه گزنه نیز حاوی این است و کم‌خونی را کاهش می‌دهد. گزنه برای تصفیه سریع خون و حذف توکسین‌های آن فوق‌العاده است. این گیاه افزار آور بوده و برای تمیز کردن کبد و کبد مؤثر عمل می‌کند.

محبی در رابطه با گیاه آوئه ورا نیز خاطرنشان کرد: همه ما تصور می‌کنیم که از آوئه ورا یادآور شد: گیاه گزنه نیز حاوی این است و کم‌خونی را کاهش می‌دهد. گزنه برای تصفیه سریع خون و حذف توکسین‌های آن فوق‌العاده است. این گیاه افزار آور بوده و برای تمیز کردن کبد و کبد مؤثر عمل می‌کند.

متخصص تغذیه

میوه‌هایی که لاغر می کنند

یک متخصص تغذیه به بیان اینکه مصرف از برخی میوه‌ها نقش بسزایی در چربی‌سوزی و لاغری دارند در خصوص خواص آن‌ها توضیحاتی را ارائه کرد.

محمد آذرفر متخصص تغذیه و رژیم درمانی در خصوص میوه‌هایی که مصرف آن‌ها می‌تواند به لاغر شدن افراد کمک کند اظهار داشت: بلوبری یکی از میوه‌های چربی‌سوز و لاغر کننده است که علاوه بر مبارزه با چربی‌ها بدن منجر به کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی نیز می‌شود. وی با بیان اینکه بر اساس نتایج حاصل از یک تحقیق در صورت مصرف روزانه بلوبری از درصد از چربی بدن از بین می‌رود گفت: علت این امر نیز بالا بودن سطح آنٹی اسکیدان در این میوه است که باعث دفع سموم بدن شده و از چاقی و مشکلات سلامتی پیشگیری می‌کند. این متخصص تغذیه با اشاره به نقش نارنگیل در چربی‌سوزاندن چربی‌های بدن گفت: اسید چربی به نام‌تری گلیسرید در نارنگیل موجود است که منجر به افزایش ۲۰ درصدی متابولیسم بدن می‌شود که می‌توان به این نفعات این میوه را استفاده کرد. آذرفر افزود: می‌توان از روغن، شیر، پودر و آب نارنگیل نیز برای لاغر شدن استفاده کرد. این متخصص تغذیه با بیان اینکه سیب و هلو دارای مقدار زیادی فیبر هستند و باعث سرعت یخسیدن به متابولیسم بدن می‌شوند گفت: مصرف سیب و هلو به عنوان میان وعده باعث سیری شما خواهد شد؛ سیب و هلو سرشار از پکتین هستند که مانع جذب چربی توسط سلول‌ها می‌شود و در عوض موجب جذب آب می‌گردند. وی در پایان موز را یکی دیگر از میوه‌های لاغر کننده دانست و عنوان کرد: موز حاوی میزان زیادی فیبر است که مصرف آن باعث چربی‌سوزی در بدن شده و اشتها را کم می‌کند. مصرف موز از جذب کربوهیدرات‌های بدن مانعانت می‌کند و این ناشی از وجود فیبرهای غیرقابل هضم موجود در موز است. این عامل باعث می‌شود بدن از ذخیره چربی‌ها به جای کربوهیدرات‌ها برای تولید انرژی استفاده کند. این متخصص تغذیه در پایان گفت: پئاسیم موجود در موز برای ایجاد مایه‌چه مفید است و نیز باعث چربی‌سوزی می‌گردد. موز را می‌توان به تنهایی یا به صورت ترکیبی با شیر مصرف کرد.



سیاتیک نوعی درد پای ناشی از عصب ظریف پشت شکمی است. اگرچه درد در ریشه‌های عصبی در هر دو طرف ستون فقرات قرار داشته و احساس می‌شود، اما از طریق عصب سیاتیک عبور می‌کند و از ریشه‌ای به ریشه دیگر گسترش می‌یابد. این درد پا که رادیکولوپاتی نامیده می‌شود، اغلب شدیدتر از درد کمر است و معمولاً در یک پا احساس می‌شود و می‌تواند غیر قابل تحمل باشد. برخی افراد آن را به درد عصبی دندان تشبیه کرده‌اند.

شايع‌ترين علت سیاتیک فتق دیسک است؛ هنگامی که در یک دیسک شکاف ایجاد می‌شود، می‌تواند عصب سیاتیک را تخریب کند. معمولاً علائم شايع در عرض شش هفته خود را نشان می‌دهند، اما برای برخی افراد، بروز درد می‌تواند به مراتب بیشتر طول بکشد.

در اینجا چند راه درمان سیاتیک وجود دارد که ارزش امتحان کردن را دارند:

۱.ماساژ نقاط ماشه‌ای (نقاط دردناک عضلانی)

اگر دچار سیاتیک هستید،انتظار این را نداشته باشید که ماساژ آب گرم دردتان را تسکین دهد. در این موقعیت درمان نقاط ماشه‌ای (تریگرپوینت) بهترین گزینه است. عصب سیاتیک در زیر ماهیچه‌ای به نام پیرفورمیس (ماهیچه گلابی شکل) جای گرفته است که در زیر عضله گلوتئال است. وقتی ماهیچه پیرفورمیس سفت می‌شود، عصب سیاتیک را نیز در تنگنا قرار می‌دهد و ایجاد حسی ناخوشایند و احساس بی‌حسی در پایین پا را سبب می‌شود.

درمانگر متخصص، فشار را به منظور تحریک و تورم ناحیه مورد نظر، (تریگرپوینت)، در ماهیچه پیرفورمیس و همچنین در کاهش‌های زیر کمر و گلوتئال، اعمال می‌کند. به طور معمول درمان در ۷ تا ۱۰ روز اجرا می‌شود.اگر بیمار در چهارمین ویزیت، پیشرفتی ملاحظه نکرده، باید روش دیگری از درمان را امتحان کند.

۲.مراقبت کایروپراکتیک

کایروپراکتیک با درمان دستی،علم شناخت مفاصل و ستون فقرات وهماهنگ کردن آن‌هاست. ۶۰ درصد از مردم مبتلا به درد سیاتیک که از سایر روش‌های درمانی نتایج‌ای نگرفتند و سپس به تجربه دستکاری ستون فقرات و مراقبت کایروپراکتیک روی آورده‌اند در مقایسه با آن بیمارانی که تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند نتایج‌دهن مشابهی را کسب کرده و همان‌قدر از درد رهاشده شده‌اند. در مطالعه‌ای حدود ۱۲۰ نفر به مدت ۴ هفته و هفته‌ای ۲ بار توسط یک کایروپراکتر ویزیت می‌شدند و بعد از آن نیز به ملاقات‌های هفتگی خود ادامه می‌دادند و با اتمام درمان، احساس بهتری داشتند.

در افرادی که به مراقبت کایروپراکتیک پاسخ دادند، مزایا به مدت یک سال ادامه داشت.

دستکاری ستون فقرات ممکن است در سیستم عصبی پاسخی ایجاد کند که درد را کاهش می‌دهد و مجدداً حرکت طبیعی را به ناحیه آسیب دیده بازگرداند. همچنین التهاب را کاهش می‌دهد و شرایطی ایجاد می‌کند که مکلینسم‌های طبیعی بدن را بهبود می‌بخشد.

۳.یخ با کرم‌ا

از آنجایی که عصب سیاتیک در پا و باسن عمیقاً قرار گرفته است، قرار دادن کمپرس یخ با کیسه آب گرم بر روی سطح پوست، نمی‌تواند التهاب داخلی را تسکین ببخشد. اما درمان‌های قدیمی و بارزش می‌توانند مفید باشند مانند کانتراپنرات‌ها. این درارو ترکیبی از جوهر نعنا،متیل سالیسيلات و کافور است و به دلیل اینکه یک احساس خنکی و بی‌حسی در ناحیه دردناک ایجاد می‌کند، بسیار کمک کننده است.

۴.طب سوزنی

شما می‌توانید به زودی در اولین جلسه طب سوزنی تسکین درد را تجربه کنید، اگرچه حدود ۱۲ جلسه برای بهبود بهتر است. یک مطالعه کوچک در مجله طب چینی سنتی نشان داد که پس از یک دوره طب سوزنی از ۳۰ نفر مبتلا به

از نشانه‌ها و عوامل خطر آفرین سنگ کیسه صفرا

یکی از نخستین و بارزترین نشانه های سنگ کیسه صفرا درد در ناحیه شکم است که به ویژه پس از وعده های غذایی چرب شکل گرفته و از بین می رود. اگر با درد بی دلیل در ناحیه شکم مواجه هستید،این می تواند با برخی عوامل مرتبط باشد که از آن جمله می توان به سنگ کیسه صفرا اشاره کرد. سنگ های کیسه صفرا توده هایی کریستالی در مجاری صفراوی هستند که از کلسترول، نمک ها و مواد دیگر تشکیل می شوند.

برخی نشانه ها و علائم هشدار دهنده وجود دارند که می توانند به تشخیص درد ناشی از سنگ کیسه صفرا نسبت به منابع دیگر شکل گیری درد کمک کنند که در ادامه با برخی از آنها بیشتر آشنا می شویم.

درد در ناحیه شکم

یکی از سختی‌ن و بارزترین نشانه های سنگ کیسه صفرا درد در ناحیه شکم است که به ویژه پس از وعده های غذایی چرب شکل گرفته و از بین می رود. درد سنگ کیسه صفرا به عنوان یک ناراحتی شدید و مبهم در قسمت بالای سمت راست شکم توصیف می شود. درد ممکن است به کمر و در برخی موارد به شانه راست نیز سرایت کند. تلاش کیسه صفرا برای حرکت دادن سنگ موجب شکل گیری درد می شود.

زرد شدن پوست

اگر مجرای صفرا مسدود شده باشد، تجمع صفرا موجب افزایش تراکم ماده ای به نام بیلی روبین می شود. بیلی روبین ماده ای زرد رنگ است که کبد به طور معمول به صفرا تبدیل می کند.تجمع بیلی روبین در بدن می تواند به شرایطی به نام زردی منجر شود که زرد شدن پوست بدن را به همراه دارد. با افزایش تراکم بیلی روبین در جریان خون،این ماده در پوست رسوب کرده و آن را زرد می کند. حتی سفیدی چشم های انسان نیز در این شرایط زرد می شوند.

احساس بیماری یا استفراغ

جای شگفتی نیست که احساس درد در ناحیه شکم احساس استفراغ را در فرد ایجاد کند و درد ناشی از سنگ کیسه صفرا نیز از این شرایط مستثنی نیست.این امکان وجود دارد که درد با درد ناشی از گرفگی عضلانی یا مشکلات دیگر مانند سوزش سردل اشتباه گرفته شود.

با این وجود، تفاوت در ناشی از سنگ کیسه صفرا با دلایل دیگر ممکن است در این باشد که احساس درد پس از غذا خوردن، یعنی زمانی که کیسه صفرا وارد عمل می شود،شکل می گیرد. حالت تهوع به اندازه درد شکمی نشانه ای شايع نیست،اما اگر حالت تهوع و استفراغ شدید وجود دارد، این نشانه ها به رسیدگی فوری و نظارت پزشکی نیاز دارند.

تب کردن

سنگ کیسه صفرا موجب التهاب کیسه صفرا می شود که از نظر پزشکی به نام کولیسیتیت شناخته می شود. یک دوره التهاب می تواند برای چند ساعت، یا حتی چند روز ادامه یابد. در این شرایط تب غیر معمول نیست. افزایش دلایل التهاب کیسه صفرا می توان به مصرف آب و عفونت ها، یا تومورهایی که مجاری صفراوی را مسدود می کنند، اشاره کرد، اگرچه سنگ کیسه صفرا دلیل شماره یک محسوب می شود. کولیسیتیت به ویژه در صورت همراهی با تب نیازمند نظارت پزشکی است.

ابتلا به پانکراتیت

بروز مشکل در لوزالمعده ممکن است ریشه در کیسه صفرا داشته باشد. کبد در کنار لوزالمعده قرار دارد که همانند صفرا آئزیم های گوارشی را در منطقه ای مشابه از دستگاه گوارش ترشح می کند. دو مجرا در نزدیکی روده با هم ملاقات می کنند، از این رو بروز مشکل در یکی از آنها می تواند بر دیگری تأثیرگذار باشد.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

مواد غذایی محرک تشکیل سنگ کلیه

یک رژیم غذایی سرشار از سدیم می‌تواند تجمع کلسیم در ادرار را نیز افزایش دهد که بدن را در معرض خطر تشکیل سنگ کلیه قرار می‌دهد.

کلیه‌های نقشی کلیدی در پالایش مواد زائد و دفع آنها از بدن انسان ایفا می‌کنند. روزانه این اندام با بیش از ۲۰۰ لیتر خون را پالایش کرده و حدود ۲ لیتر مواد زائد را از طریق ادرار از بدن انسان دفع می‌کنند.

تردیدی وجود ندارد که سلامت کلیه‌ها برای سلامتی کارآمد بدن حیاتیست. با این وجود، برخی مواد غذایی می‌توانند موجب شکل‌گیری سنگ‌های کلیه‌شده و این اندام‌ها را از ارائه عملکرد درست خود باز دارند. در ادامه با برخی از این مواد غذایی بیشتر آشنا می‌شویم.

کافئین بیش از حد

کافئین بیش از حد - در قالب قهوه، چای، یا نوشابه‌های گازدار - می‌تواند تنش بیشتری را به کلیه‌ها وارد کرده و نتیجه سطوح بالاتر کلسیم در ادرار به شکل‌گیری سنگ کلیه منجر شده و حتی به دلیل تحریک بیش از حد که فرسودگی کلیه‌ها در پی دارد نارسایی کلیوی را موجب شود.

ربواس

اگر ابتلا به سنگ کلیه زمینه‌ای ارثی دارد، شما باید از مصرف مواد غذایی حاوی اگزالات، ماده‌ای که موجب تشکیل سنگ می‌شود، پرهیز کنید. ربواس یکی از این مواد غذایی با محتوای اگزالات با محسوب می‌شود.

شیرین‌کننده‌های مصنوعی

شاید جز افرادی باشند که برای کاهش کالری‌های مصرفی خود به جای شکر از شیرین‌کننده‌های مصنوعی در قهوه یا جای استفاده می‌کنید. همچنین، ممکن است به دلیلی مشابه نوشابه رژیمی مصرف می‌کنید. با این وجود، مطالعات نشان داده‌اند که مصرف بلندمدت شیرین‌کننده‌های مصنوعی می‌تواند در عملکرد کلیه‌ها اختلال ایجاد کند. از این رو، استفاده از شیرین‌کننده‌های طبیعی مانند استویا، عسل یا آگاواتخاب بهتری است.

گوشت

مصرف گوشت قرمز نیز با سنگ‌های کلیه و آسیب اندامی پیوند خورده است. افرادی که یک رژیم غذایی با محتوای پروتئین بالا را مصرف می‌کنند، تنش بیشتری به کلیه‌های خود وارد می‌کنند زیرا حذف کارآمد مواد زائد پروتئینی از بدن دشوار است. همچنین، گوشت از اسید اوریک با بالا برخوردار است که یکی از دلایل شايع تشکیل سنگ‌های کلیه محسوب می‌شود.

ماهی‌ساردین

اگر مستعد ابتلا به سنگ کلیه هستید، بهتر است از مصرف مواد غذایی سرشار از پورین، یک ترکیب آلی خوشبو، پرهیز کنید. ماهی‌ساردین از محتوای پورین قابل توجهی برخوردار است.

نمک

مقدار کافی از سدیم در رژیم غذایی شما برای حفظ سطوح سالم مایع در بدن ضروری است. با این وجود، افزودن نمک به رژیم غذایی - از نمکدان یا غذاهای پردازش‌شده - احتیاس‌آب در بدن را تشویق می‌کند که به معنای عدم دفع سدیم اضافه از بدن دفع فوده و کلیه‌ها و فشار خون تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

یک رژیم غذایی سرشار از سدیم می‌تواند تجمع کلسیم در ادرار را نیز افزایش دهد که بدن را در معرض خطر تشکیل سنگ کلیه قرار می‌دهد.

نوشیدنی‌های گازدار

نوشیدنی‌های گازدار مانند نوشابه‌ها، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و برخی آمیوه‌ها خطر تشکیل سنگ‌های کلیه و حتی خطر ابتلا به بیماری کلیوی را نیز افزایش می‌دهند. نوشابه سرشار از فسفات است که این ماده شیمیایی نیز می‌تواند احتمال تشکیل سنگ‌های کلیه را افزایش دهد. اگر تمایلی به نوشیدن آب ساده ندارید، با استفاده از میوه‌ها و گیاهان دارویی مانند لیمو و نعناع می‌توانید آن را طعم‌دار کرده و سپس بنوشید.

برخی سبزیجات برگ سبز

تجمع اگزالات کلسیم یکی از دلایل تشکیل سنگ کلیه است. افرادی که سطح این ترکیب شیمیایی در ادرار آنها بیشتر است، هرچه بیشتر مستعد ابتلا به سنگ‌های کلیه هستند. از این رو، پرهیز یا کاهش مصرف برخی سبزیجات برگ‌دار سبز مانند اسفناج،بامیه،و برگ چغندر سوسنسی توصیه می‌شود.

محصولات لبنی

محصولات لبنی سرشار از کلسیم هستند و ما برای تقویت استخوان‌های خود آنها را مصرف می‌کنیم، با این وجود، کلسیم برای افرادی که مستعد ابتلا به سنگ هستند همانند یک دوست رفتار نمی‌کند. در حقیقت، مصرف آن موجب افزایش سطوح این ماده معدنی در ادرار می‌شود، حذف مواد زائد را دشوارتر ساخته و احتمال تشکیل سنگ کلیه را افزایش می‌دهد.

غذاهای فرآوری‌شده

بیشتر غذاهای فرآوری‌شده، مانند چیپس و سوسیس، حاوی مواد اصلاح‌شده ژنتیکی هستند که به منظور محافظت از محصول در برابر آفات و آفت‌کش‌ها طراحی‌شده‌اند. اما این مواد می‌توانند در عملکرد کلیه و کبد اختلال ایجاد کرده و تشکیل سنگ کلیه را موجب شوند.

همچنین، فسفر یک ماده افزودنی و نگهدارنده رایج است که در غذاهای فرآوری‌شده وجود دارد. از این رو، پرهیز یا کاهش احتمال تشکیل سنگ کلیه مصرف فست فودها، نوشابه‌ها و غذاهای آماده، و گوشت‌های فرآوری‌شده را محدود کنید.

مواد غذایی سرشار از اگزالات

تنها چند نوع نوع سنگ کلیه وجود دارند و سنگ‌های اگزالات کلسیم شايع‌ترین نوع هستند. اگزالات کلسیم در نتیجه ترکیب کلسیم با اگزالات در ادرار شکل می‌گیرد. هر فرد مبتلا به این نوع از سنگ کلیه باید از غذاهای سرشار از اگزالات پرهیز کند. البته اگزالات در مواد غذایی مختلفی وجود دارد و پرهیز از آنها دشوار است. کنار گذاشتن کامل این مواد غذایی از رژیم غذایی ممکن است غیر ممکن باشد، اما محدود کردن مصرف محصولات مانند اسفناج، ربواس، بادام، بادام هندی، سوپ میسو، بلغور جو، سیب زمینی پخته با پوست، چغندر، پودر کاکائو، بامیه، و زمینی سرخ‌شده، نمشک، و سیب زمینی شیرین توصیه می‌شود.

پروتئین حیوانی

برخلاف مواد غذایی سرشار از اگزالات، پروتئین حیوانی محرکی برای تشکیل نوع خاصی از سنگ کلیه نیست. در عوض، این ماده احتمال ابتلا به بیشتر انواع سنگ کلیه را افزایش می‌دهد. بسیاری از منابع پروتئین مقدار اسید اوریک تولیدی بدن را افزایش می‌دهند. مصرف پروتئین فراوان نیز موجب کاهش یک ماده شیمیایی به نام سیرترات می‌شود. وظیفه سیرترات پیشگیری از تشکیل سنگ‌های کلیه است.

نوشیدنی‌های شیرین

افراد سالم نیز نباید روزانه بیش از حد قند مصرف کنند، اما این اقدام به‌طور ویژه برای افرادی که سنگ‌های اسید اوریک داشته‌اند، اهمیت دارد. این نوع از سنگ کلیه زمانی شکل می‌گیرد که اسید بیش از حد در ادرار وجود دارد. این سنگ‌ها حاوی اسید اوریک هستند.

به جای نوشیدنی‌های شیرین می‌توانید نوشیدنی‌هایی که سرشار از سیرترات مانند میوه‌ان را مصرف کنید زیرا سیرترات به پیشگیری از کاهش تشکیل سنگ‌های کلیه کمک می‌کند.

ویتامین C

ویتامین C فولاد سلامت مختلفی را ارائه می‌کند، اما همانند مواد غذایی و ویتامین‌های دیگر باید حد اعتدال را در مصرف این ماده رعایت کنیم. ویتامین C بیش از حد مقدار اگزالات تولیدی بدن را افزایش می‌دهد که می‌تواند محرک تشکیل سنگ‌های کلیه باشد. از این رو، توصیه می‌شود میزان مصرف ویتامین C بیش از ۵۰۰ میلی‌گرم در روز نباشد.

غذاهایی که ادرار را قلیایی می‌سازند

سنگ‌های کلسیم فسفات نوعی از سنگ‌های کلیه هستند که افراد باید به دقت مراقب آنها باشند. این نوع از سنگ زمانی شکل می‌گیرد که کلسیم در ادرار با ماده معدنی فسفر ترکیب می‌شود.

افرادی که مستعد ابتلا به این نوع از سنگ کلیه هستند نباید چندان نگران محدود کردن مواد غذایی حاوی اگزالات باشند، اما باید بر مصرف مواد غذایی که ادرار را قلیایی‌تر می‌سازند، نظارت داشته باشند که از آن جمله می‌توان به آمیوه‌های تازه، آب سبزیجات و شیره قند اشاره کرد.



تک

روحانی بی برده و شفاف با مردم سخن بگوید

مردم بهترین قاضی هستند

افزایش فشار مخالفان بر دولت در شرایطی که کشور برای عبور از چالش‌های بانسی از خروج آمریکا از برجام به همدلی و همدلی همه گروه‌های سیاسی نیاز دارد، به منتهای حساسیتی با دشمنان علیه منافع ملی تسبی می‌شود. حیاتی بزرگ که هرگز از اندران عمومی پاک نخواهد شد.

شاید بتوان گفت دولت روحانی این روزها شدیدترین چالش‌ها را در طول حیات پنج ساله خود تجربه می‌کند. چنان‌که فشارهای داخلی از خروج یکجمله آمریکا از توافق من المانی برجام و تکان‌های شعله‌ورتری دولت‌نران برای حیران‌باشندهای این خروج و تعیین سلول امراری توفی هسته‌ای با دیگر طرف‌های مورد مذاکره، مخالفان داخلی دولت همه نواں خود را برای اخراج در عملکرد دولت و ناگزیر آمد جلوه دادن آن به کار گرفته‌اند.

مخالفان دلواپس مهمترین محور حمله‌های بی‌اعل خود را علیه دولت روی ساسانی چون وضعیت اقتصادی، نابسامانی‌های بازار ارز، وضعیت تلوم اجراری برجام و... منتور کرده‌اند و بی‌اعل آن تر از همیشه بر دولت می‌نژدند. در این میان حمله به شخص رئیس‌جمهوری و نهادتن مسؤلیت همه‌چالش‌های کنونی کشور بر دوش او، زمینه‌های آغاز و شتاب‌گیری دور نژار از جنگ روانی علیه شخص رئیس‌جمهوری را فراهم کرده‌است. تاکنون تکرار و بیعت‌تر مورد گزاه‌هایی چون استعفاء استیضاح با عدم کفایت‌سیاسی رئیس‌جمهوری تا تکنیک‌مخالفاتی‌است که در رسانه‌ها و اینترنت‌های تر اختیار خود نشان می‌کند با در گمانی مشکلات کشور و آقای ناگاردی دولت و ناامیدی مردم به سبب نژارین مقام‌اجراری کشور برود و در پس این مواجعه‌اهداف پشت‌پرده خود را آشکار کند. تر شرایطی که کشور برای مدیریت فشارهای روانی و عیبی ناشی از خروج آمریکا از برجام به ویژه در حوزه اقتصادی نیازمند تکرار و هتکاری همه گروه‌ها و حاکم‌های سیاسی‌است و مقابله با تهدیداتی که مستقما منافع ملی کشور را ا هدف قرار دادند، هم‌فرمانی قدرت و اقتدار ملی را می‌طلبند. مقابله و مواجعه آشکار مخالفان با دولت معالای جز همدلی با دشمنان نظام برای تضعیف اسلحام و قدرت ملی و حاصلی جز تسبیع منافع کشور نخواهد داشت. نشان‌نژار اخراج در عملکرد دولت به ویژه در حوزه اقتصادی تر شرایطی که بازار هاتکار از فشارهای روانی، انتهاب شدید و نوسانات دوچندانی را تجربه می‌کند، بزرگ‌ترین مشکلات سبب‌انمایی بیشتی از حد و وضعیت کشور و... اقتصادی‌است که مخالفان برای ناگزیر آمد جلوه‌دهن دولت به کار گرفته‌اند. موج سواری روی احساسات و مطالبات جامعه و آزاره‌تصورهای ناگاردی دولت، تر خدمت ایجاد پاس و ناامیدی بیشتر در جامعه و آمده‌سازی شرایط مطلوب‌الن برای پیاده‌سازی پروژه‌های تخریبی و خدلی علیه دولت به کار گرفته می‌شود. تر چنین شرایطی‌است که برخی رسانه‌ها و چهره‌های نفو انسانی سیاسی مخالف دولت به سرحدات استعفاء با عدم کفایت‌سیاسی رئیس‌جمهوری دم می‌زنند و رئیس‌جمهوری منتخب مردم را به‌ر کناری نه‌دیده می‌کنند.

مخالفان از شدید فشارهای سیاسی و ناامیدی تر جامعه اهداف دوربرد دیگری را هم پیگیری می‌کنند. این مخالفان نسیم که تر سه‌انقلاب اخیر کشور به خاطر مشرکت بالای مردم، شکست‌خورده‌اند این گروه نشان می‌کند با ناگزیر آمد جلوه‌دهن دولت برآمده از رازی ۲۴ می‌لایونی مردم، جامعه را نسبت به کار آمدنی نژارینقلاب و مشرکت‌های سیاسی ناامید کند تا شاید در انتخابات‌های بعدی بتوانند شکست‌های خود را جبران کنند. در حالی مخالفان بی‌رواژ از همیشه به دولت می‌نژدند که خود هیچ بدیل منطقی و موثری برای دره کشور و خروج از شرایط سخت‌کنونی آزاره نمی‌دهند، چه بسا اگر این مخالفان برنامه‌شخصی را کار آمدنی برای دره کشور نداشته‌سی، نوسلوند. تر فلت منتقد و ابورسوسون موقع واقع شوند و با افزایش غای مقابله‌گری تر جامعه تر سرگیری اصولی از دستگاه اجراری به کار آمدنی بیشتر دولت کمک کنند. تر واقع ضعف تر آزاره بدیل، نشانش راهبرد و برنامه‌شخصی برای مدیریت کشور و سوانی قدرت‌است که این گروه را به مخالفانی غیر هوشمند و بیگانه بامنافع ملی تبدیل کرده‌است. تر محوری و م‌گزیت قرار دادن منافع کشور و حرکت همه گروه‌های سیاسی بر اساس شخص منافع ملی راسی توان‌رزم عبور از شگاف‌ها و اختلافات بیشتی تر منافع گروهی و اختلافات حینکی تا سبب اختلافاتی که منافع یکجانبه‌گرایان را در معرض خطر قرار می‌دهد. این همان تکنیک‌ای‌است که «محمدجواد طریبه‌ریر عبور از حد» تر جریان حضور تر جمع‌انضا و فعالان اتاق بزرگ‌انی مطرح کرد. ما تر ایران از اصولگرایی اصلاح‌طلبی خت، مختلف‌جمهوری اسلامی ایران و با مختلف دولت همه تر یک کنشی نسبتاسیم. خریل تکنیک‌که اگر آقای روحانی رفت و اصولگرایان آمدند موفق می‌شوند. تر شرایطی که دولت همه‌انواں خود را برای حفاظت از برجام و دفاعی توافقی هسته‌ای با دیگر طرف‌های مذاکره کننده به کار گرفته و سانه‌های بیشتی از طرف اروپایی تر دفاع کرده‌اید، سخن گفتن از استعفاء به منتهای جویی دیگر ای جرح خر دولت گلشتن‌است.

کوبیدن تر طبل استعفاء و ناامید تر عبور از این دولت تر شرایطی که کشور زیر فشار خروج آمریکا از برجام و کنشگری آشکارانه برخی جریان‌های داخلی به ویژه تر حوزه اقتصادی زیر فشار‌است، به حتن بحران‌های کشور را بیشتر خواهد کرد و بر حجم مشکلات خواهد افزود. دولت اما نمی‌تواند دست‌روی سبب بگذارد و فعالیت تخریب‌گرانه مخالفان قسم خورده‌اش را نظاره‌کند. به یاور بسیاری از ناظران، تر چنین شرایطی که مخالفان از هر آزاره‌ای برای زمین‌نژار دولت پهر می‌برند، روحانی باید بی‌برده و شفاف با مردم سخن بگوید. مردم بهترین قاضی تر آرزایی عملکرد دولت و مخالفان و بهترین حاصلیان و پشتیبانان برای کسی خواهند بود که منافع ملی و نه منافع شخصی و گروهی را آمینای عمل خود قرار می‌دهد.

عبر

دبیر کل جامعه‌الجمین‌های اسلامی اصناف:

درگیری و تخریب اموال از ساخت بازار دور است

دبیر کل جامعه‌الجمین‌های اسلامی اصناف با تقبیح تر گیری‌ها و اقدام‌هدای برای تخریب اموال عمومی و اموال بازاریان تر محدوده بازار تهران گفت هرگز کسی که کاسب‌است نه بدیل تخریب اموال و تر گیری نمی‌رود و قطعاً کسی که تخریب می‌کند مستحب به استعفاء نیست.

احمد، دبیر کل مصطفایی تر گفتگو با ایسنا با اشاره به وضعیت روز چهارشنبه بازار تهران با بیان این‌که «تخریب بخشی عمده‌ای از بازار باز‌است و نسبت به حال لحام‌های خود هستند» اظهار کرد: اطلاع‌ر از حال بازار گفت: تر حالت غازی‌است و تعداد محدودی از واحدهای تجاری سته هستند، این‌تر می‌گن‌است به‌دلیل تعملی نوجشنه و جمعه و به‌مسافرت رفتن برخی از کسبه‌باشند.

وی درباره‌طرح برخی اظهارات از سوی سلولان مختلف درباره‌برگزاری جلسات هم‌دلشی با کسبه بازار در روزهای گذشته خاطر نشان کرد: نسیم‌است با تعدادی از اصناف گفتگو‌هایی شده‌باشند اما این گفتگو‌ها باید با کشتی‌که نمایندگی اصناف را بر عهده دارد، برقرار شود تا آن‌ها مطالبات بازاریان را به درستی بیان کنند. تر این زمینه مسؤلیت‌است که مطالبات به حتنی وجود دارد و باید به آن‌ها پاسخ‌داده شود. وی با بیان این‌که هامرور یک بحران تر حوزه ارز و مسائل اقتصادی به وجود آمده‌است افزود: اعتقاد داریم که بحران ایجاد شده تر حوزه ارز و مسائل اقتصادی، بحران مدیریت‌است و مطالبه‌ماینر حال این بحران و بازگشت لبت اقتصادی به بازار و ادامه‌است اگر اقتصاد به لبت نرسد، نابسامانی‌های موجود باعث آزار مردم و برخی مصرف‌کنندگان، به‌رحمت اقتدار افراد سالم اصناف و فراهم شدن زمینه‌ری سوا، استفاده افراد ترست تر شرایط می‌شود.

دبیر کل جامعه‌الجمین‌های اسلامی اصناف با تاکید بر این‌که «عدم آزادی که در اصناف فعالیت می‌کنند، مدن سالم و طرفدار نظام و ولایت هستند» گفت: زندگی اصناف بازاریان باید توم با ارزش و ثبات اقتصادی باشد. مصرف‌کنندگان نیز باید به لبت بازار اقبیل کنند و هر روز با افزایش قیمت‌ها مواجه نشوند. متأسفانه تر توم‌ا و بیو گذشته لبت کالاها نوسامانی داشته‌و این موجب ایجاد مشکلاتی برای بازاریان و مصرف‌کنندگان شده‌است.

وی همچنین درباره‌وضعیت بازار تهران تر روزهای گذشته و تلاشی برخی برای برهم زدن نظم بازار و تحت‌شمار قرار دادن اعتراضات بازاریان و اصناف با تلحم اقتصادی نظیر تخریب میلان شهری و آتش زدن تعدادی از سطل‌های زباله تر این مناطق با تاکید بر این‌که درگیری و تخریب به سلامت اصناف و بازاریان به ضرر‌است، اظهار کرد: هرگز کسی که کاسب‌است نه بدیل مساللی از این صنت نمی‌رود چراکه این فعالیت ریختن آب به اسباب دشمن‌است و تر جامعه‌ای که ملتیب می‌شود، نمی‌تواند کسی کرد.

وی ادامه داد: از طرف دیگر یک مسلمان هرگز به خود اجازه نمی‌دهد که موجب ضرر و زیان فرد دیگری شود. تخریب حتی تر بین کشتی‌که کمترین پایبندی به دین را داشته‌باشند، جایی ندارد. تر این شرایط کسی که اقدام به تخریب اموال عمومی و خصوصی کرده‌است، فردی مستحب به اصناف نیست اگر هم تعداد معدودی از آنها از اصناف باشند، افرادی هستند که از لبتاتی با بیگانه‌اند. باری کرمی اصطفانی تر پایان با اشاره به تاکیدات سران سه قوه سبی بر لزوم برخورد جدی با اختلال گران‌گزاران و افرادی که روزهایی گذشته اقدام به تخریب اموال عمومی و خصوصی کرده‌اند خاطر نشان کرد: حتماً سه قوه باید به موازات اقدام برای رفع بحران اقتصادی و برخورد لبت اقتصادی با اختلال گران‌برخورد فاعلی انجام دهد تا دیگر شاهد ایجاد چنین فاعلی تر جامعه و بازار نباشیم.

یک فعال سیاسی اصلاح طلب تاکید می‌کند به دلیل نغیرانی که در جامعه منطقه و جهان به وقوع پیوسته‌است حتی رئیس دولت‌اصلاحات نیز باید تجدید نظر‌هایی تر گفتنل خود و به‌روز رسانی آن داشته‌باشد.

مصطفی تاجر که تر گفت‌وگو با ایرنا گفت: اصلاحات اگر می‌خواهد همچنان حرف اول را در ایران بزند باید به‌رسیدگی به وضعیت‌قشر‌های محروم به‌بشترین توجه را بکند.

گفت و گوی با این فعال منشی تر بی‌می‌آید.

*** رئیس‌جمهوری به نژاری تقویت اعتبار عملی مطرح کرد، امید به آینده دارد، به عنوان وظیفه رسانه ملی مطرح کرد، تحلیل جناب‌هایی در این باره چیست و عملکرد جدا و سیمای را چگونه می‌بیند؟**

دو ساله را باید چنا بررسی کرد. اول ریشه و علل اعتراضات مردمی‌است که هرگز نباید آنها را ذهنی خواند و به‌ساده‌انمایی تقلیل داد. دوم عنصر روانی‌است که طرح تکنای درباره آن لازم‌است. متأسفانه ضما و سیمای ناگزیر اندرترین و ریزنده ترین سنگاره‌های عمومی‌است سالانه هزار و پانصد میلیارد تومان از بودجه کشور را هزینه می‌کند، اما نه تنها بحث آزاد درباره مهمترین مسائل صیون در مردم تر و ژرف اثر خواهد بود. رانمسک‌نی‌کند و اعتماد و لیدنی‌اسی‌فریت‌دلگه به دلیل نکه یکسویه و ضدوالتی حاکم‌بر این علامت‌شوق سیماسی‌است. اگر امروز شبکه‌های فارسی زبان خارجی جاذبه و مخاطب دارند، تر در حه لیل به فقدان خلدن تر معنا و سیمای مردمی‌گردد و اگر فضای مجازی تر کشور ما بیشتی از بسیاری از جویع دیگر مورد توجه قرار دارد، مهمترین دلیلش ناگزیر آمدی صدا و سیلست که با نژار د فکر و سالیق اعلام‌شتر را پیشش دهد و مستحکوبی بگ‌الفاظ‌ش! درصدی را بر گرفته‌است اگر نغیربی جدی تر صدا و سیمار ندهد و از خروج از تک سمانی، اینه ملت نشود، جمهوری اسلامی همچنان فضای رسامی‌ای را به مخالفان خود خواهد بخش.

*** آرزایی شما از نلحه صدجوان اصلاح طلب به آقای خاتمی چیست؟**

این نامه هشدار فحشه و به موقع بود و با تاکت ابرست افراان، اگر چه یک ضعف بزرگ دارد که همه از آن رنج می‌بریم. یعنی ضعف فعالیت حزبی و تشکیل‌اسل جوال اگر نخواهد سخن خست را در سیهر سیاست بزند، همه را با کسب اگاهی‌های لازم و استفاده روز افزون از فضای مجازی لازم‌است که به خود بحران اگاه گردد.

تاجر اده فعال سیاسی اصلاح طلب:

باید در گفتمان اصلاحات تجدید نظر شود



نیز سلمان و تشکل دهد، با به احزاب موجود بپیوندد و آنها را تقویت و به‌روز کند یا خود حزب منشری تشکیل دهد تا بتواند مطالباتش را به شکل جدی بی‌بگذرد.

*** جنبش اصلاحات نیازمند چه بازنگری‌هایی در استراتژی و تاکتیک‌های خود‌است؟**

اصلاحات نیز مانند هر جنبشی که بخواهد زنده و پویا و رو به آینده باقی بماند، چاره‌نژار جز اینکه مستحب یا شرایط خود را به‌روز کند، هر فتر سرعت و وسعت تحولات بیشتی باشد ضرورت این سازگاری گسترده تر و ژرف لر خواهد بود. امروز جامعه ما در بسیاری از زمینه‌ها با ۲۰ سال پیش قابل قیاس نیست، پس لازم‌است جنبش اصلاحی متسلسل با این تغییرات، دیدگاه خود را در عرصه‌های مختلف از قانون‌اسی گرفته تا تکنیک‌فرا و دولت‌توانی و همین‌طور دولت‌پنجاه، مشکلات بررگ جامعه، در زمینه‌های معیشتی و احتماعی و نیز در سیاست خارجی و احترام به سبک‌های گوناگون زندگی و غیره با تشقیق اعلام‌کند تا هم نفاوتش با دیگر جریان‌ها روشن شود و هم مردم از راه‌حل‌های اصلاحات برای خروج از

مشخص مورد خطاب قرار دهند و این از ضعف‌های االن‌است.

محمد زهراهنر:

آجر از زیر پای دولت کشیدن، خدمت به انقلاب نیست

نظام‌است در مورد ناگزیر آمدی دولت‌قوه قضاییه را نقد می‌کند، قوه قضاییه دولت را نقد می‌کند و مردم می‌گویند اینجا خوشنل نژار می‌گوید بی‌غرضه بی‌تکلیف هستند. این موارد ظلم‌است.

وی اظهار داشت: در نلحه هفتم دی ماه گتم از صدا و سماء و سایت‌های خبری تا گروه‌ها، کمیس‌ها و ترین‌های نماز جمعه‌ها در نژار ناگزیر آمدی دولت را به افکار عمومی برپای می‌کنند. من فکر می‌کنم وقتی دولت را نقد می‌کنم دارم دولت را خرامتی می‌کنم تر حکی که از منظر افکار عمومی، نظام خرامتی می‌شود چون دولت یک بخش عظیمی از نظام‌است. مجلس هم همین‌طور. تر مجلس مسکن‌است سه‌بلر سو، استفاده‌کننده اما افکار عمومی چیز دیگری برداشت می‌کند. تر موضوع حقوق‌های نجومی معلوم شد جمعا متشبهل ۲۰۰۰ نفر بودند اما بنده ۱۰۰ هزار نفر مدیران کشور متشهر شد، باید تبلیغ کنیم که همه مساوان سو، استفاده‌می‌کنند.

باهر تر پاسخ به سوالی درباره‌موضع اصولگرایان تر نقد دولت به نفیوت دیدگاه‌های این طیف سیاسی اشاره کرد و گفت: تر خیرن اصلاح طلبی و اصولگرایی ده‌ها طیف با افکار متفاوت و متبا، وجود دارد. این گفت‌وگو‌ها ممکن‌است تر خیرن لحام شود ولی بیرون ده آن یک موضع روشن و مشخص‌است. ممکن‌است تمام جمعه‌ای در گنجوا (کرمان) سخنرانی‌کند و حرفی برند ولی می‌پرستد اصولگرست با اصلاح طلب؛ بعد اگر اصولگرا بود از باغتر می‌پرستد وی جزا این حرف را زد؟ من بچاره‌هستم که این سوال را از می‌کنم؟

دبیر کل جامعه اسلامی مهندسیان تر مورد فعالیت جبهه پایداری گفت: موضع دیگر کل جامعه اسلامی مهندسیان ترست. در خیرن اصلاح طلبی و اصولگرایی ده‌ها طیف با افکار متفاوت و متبا، وجود دارد. این گفت‌وگو‌ها ممکن‌است تر خیرن لحام شود ولی بیرون ده آن یک موضع روشن و مشخص‌است. ممکن‌است تمام جمعه‌ای در گنجوا (کرمان) سخنرانی‌کند و حرفی برند ولی می‌پرستد اصولگرست با اصلاح طلب؛ بعد اگر اصولگرا بود از باغتر می‌پرستد وی جزا این حرف را زد؟ من بچاره‌هستم که این سوال را از می‌کنم؟

دبیر کل جامعه اسلامی مهندسیان تر مورد فعالیت جبهه پایداری گفت: موضع دیگر کل جامعه اسلامی مهندسیان ترست. در خیرن اصلاح طلبی و اصولگرایی ده‌ها طیف با افکار متفاوت و متبا، وجود دارد. این گفت‌وگو‌ها ممکن‌است تر خیرن لحام شود ولی بیرون ده آن یک موضع روشن و مشخص‌است. ممکن‌است تمام جمعه‌ای در گنجوا (کرمان) سخنرانی‌کند و حرفی برند ولی می‌پرستد اصولگرست با اصلاح طلب؛ بعد اگر اصولگرا بود از باغتر می‌پرستد وی جزا این حرف را زد؟ من بچاره‌هستم که این سوال را از می‌کنم؟

*** اگر بازی دهد، با این بازی چه بوده‌است؟**
این که امروز از طرف عبور کنند این یک برلهه از بیشت تعیین شده‌بود. من قبول ندارم که این اظهار نظر گریسجی‌نظر شخصی و بدون سیمای باشد.

*** به نظر شما جایگزین عارف همان عبدالله نوری‌است که گریسجی می‌گوید یا می‌تواند فرد دیگری باشد؟**

اصلاح طلبان به‌دلیل چهره‌های نثر و هستند عبدالله نوری از جنبش نیروپه‌ا نثر و اصلاح طلب‌است و آن‌ها علاوه‌مند هستند که از جنبش‌چهره‌های استفاده‌کنندو خواهش‌های خود را با ادبیات عبدالله نوری بیگیری کنند.

*** چرا اصلاح طلبان در شرایط فعلی کشور به سوی استفاده از نیروهای نثر و بودند؟ چه چیزی در فضای سیاسی کشور تغییر کرده‌که آن‌ها از سانه‌روی و اعتدال دور شده‌و سوی تدری نر بودند؟**

اندای اصلاح طلبان این بود که دولت فعلی برگرفته از حمایت‌های االن بود و امروز به این نتیجه رسیدند که متویات آن‌ها محقق نمی‌شود. برای نیمه‌زدن بازی سیاسی می‌خواستند و واسطه نیروپه‌ای گشته خود به سمت سبک جدید بازی سیاسی روی آوردند و فضای افکری جامعه را به سمت و سوی دیگری براند و بگویند که ما در عین حال مستحکم از آرام بودن قاضیه لیدریم. می‌خواهیم گفتنل سیمای و از بیشت استفاده کنیم و نیرویی مثل عبدالله نوری را می‌خواهیم که سالیق اجراری او بین‌است و گفتنل و موقع گیری‌های او نیز می‌تواند فاکتور برای انتخاب او باشد. ضمن اینکه شاید بگویند نوری نیروی معتدلی‌است اما ما را می‌خواهد توجه کند.

به نظر من حتی هرگز این‌ها عیدالله نوری نباشند، فردی شاید از نلحه‌های بیرونی تست فاضه از او نام می‌برند و می‌خواهند تر فرصت دیگری بگرده دیگر راسم‌فرقی کنند. بر همین اساس معتقد هستم این‌ها اظلال نیست و یک فرآیند تعریف شده‌است.

*** جنبش اصلاحات ملی این دو دهه از منظر رهبری چیست چه نغیری کرده‌است؟**

حرکت اصلاحی ملت ایران حداقل سالیقه‌ای ۱۵۰ ساله دارد و از امر کستر آغاز می‌شود و با گذر از مرس و مصطفی و بزرگان به خاتمی می‌رسد. تر ۲۰ سال گذشته برچسب‌اری این حرکت با آقای خاتمی بوده‌است و تقریباً تمامی نیروهای اصلاح طلب محوری و برچسب‌اری وی را در این مرس پذیرفته‌اند و از این جهت نغیربی رخ نداده‌است. اگر چه به دلیل نغیربی‌کی که تر جامعه منطقه و جیلن به وقوع پیوسته‌است حنی آقای خاتمی نیز باید تجدید نظر‌هایی تر گفتنل خود و به‌روز رسانی آن داشته‌باشد.

*** با ناکه اجتماعی جنبش اصلاحات چه دگرگونی‌های احتمالی داشته‌است؟**

پاناکه اجتماعی اصلاحات هموم مردم هستند همان‌کسی که به آقای خاتمی رای‌تاند و تر طول این ۲۰ سال به تحولات مختلف فهریستهای اصلاح‌طلبان و مولفقتنل حجات برچسب‌اری وی را در این مرس پذیرفته‌اند و از این جهت نغیربی رخ نداده‌است. اگر چه به دلیل نغیربی‌کی که تر جامعه منطقه و جیلن به وقوع پیوسته‌است حنی آقای خاتمی نیز باید تجدید نظر‌هایی تر گفتنل خود و به‌روز رسانی آن داشته‌باشد.



منتقل می‌شود آخر وقت این بول به نای اصلی‌تر می‌گشتد و تر این فاضله‌دهی بیولی نیستی می‌شد.

وی گفت: ختداد ۲۰ بار این ۶ میلیارد تومان را گرفته بود و پس داده بود. تر زمانی که او اعلام شد یک ریل به بانک هایدکل بود چون این رفل و برگشت پول ۲۰ دهه اتفاق افتاده بود، روزنامه‌ها بیشتر اختلال ۱۲۰ میلیارد تومانی زدند. به نظر من حتی اگر یک ریل هم اختلال کنند باید مجازات شوند اما در مجموع معتقد فاضل حیات‌تلا ۲۰۰ میلیون تومان سوا استفاده کرده‌بود اما این عدد تر روزنامه‌ها به ۱۲۰ میلیارد تومان تبدیل شد.

باهر تاکنون کرد‌ان هم دارد این اتفاق می‌افتد بعضی از این جنبش‌ها یک نخود را به هندواکه تبدیل می‌کنند بعد نمی‌شود جواب افکار عمومی را داد و این ظلم به

واعظ آشتیانی فعال سیاسی اصولگرا:

اصلاح طلبان از عارف عبور کرده‌اند



واعظ آشتیانی فعال سیاسی اصولگرا:

فرمول کار سیاسی در کشور ما این‌است که هم سیاسی کار باشی هم سیاست باز و لابی‌گر. من فکر می‌کنم دکتر عارف فاقد این فاکتورها‌است. با توجه به این امر و اتفاقات و مسائلی که در برخی رسانه‌های اصلاح طلب مطرح میشد و میشود، برداشتم این‌است که اصلاح طلبان از آقای دکتر عارف عبور کرده‌اند

خود را حفظ کند و اجازه ندهد که سیلست باران او را به یک جیره مصرف شده تبدیل کنند. ترست‌است که برخی اصلاح طلبان می‌گویند نظر شخصی خود را گفته‌اند اما نظر دیگری لازم و معنده‌هست که از آن‌ها داده‌است. حتماً او مساللی را طرح کرد که در فضای خیرن سراسری مطرح شده‌است.

*** آقای گریسجی از جایگزینی عارف صحبت کرده اما بسیاری از فعالان سیاسی اصلاح طلب معتقد هستند که او نظر شخصی خود را گفته‌است. بر این اساس باید از اظهار نظر گریسجی به این نتیجه برسیم که جریان اصلاحات از عارف عبور کرده‌است یا اینکه جریان اصلاحات دچار اشتقاق شده‌است؟**

هر دو می‌تواند معنادار داشته‌باشد. هم اشتقاق و هم عبور از عارف من اشتقاق دارم که عارف باید یوزیشتی و شخصیت علمی

