

وزیر کشور:

هیچکس حق ورود فراقانونی به انتخابات را ندارد

♦ رعایت حق الناس در همه مراحل انتخابات

وزیر کشور گفت: تعامل با بخش نظارت انتخابات مطلقاً به معنای عدول از منافع ملی، حقوق عمومی، قانون، حقوق احزاب و جریان‌های سیاسی و حتی حقوق یک نفر از نامزدهای انتخابات نیست. عبدالرضا رحمانی فضلی وزیر کشور در جلسه ستاد انتخابات کشور ضمن یادآوری مسئولیت قانونی وزارت کشور و فرمانداران به عنوان مجری قانون انتخابات، اظهارداشت: دستگاه‌ها و بخش‌های مختلف کشور، باید حریم و مسئولیت قانونی وزارت کشور در انتخابات را به رسمیت

عضو شورای عالی سیاست‌گذاری اصلاح‌طلبان خبر داد

واگذاری لیست انتخاباتی جریان اصلاحات به مردم

رئیس ستاد انتخابات کشور:

زمینه حضور همه سلایق در انتخابات فراهم شود

معاون سیاسی وزیر کشور و رئیس ستاد انتخابات گفت: باید زمینه حضور سلایق مختلف در انتخابات فراهم شود. همدان اظهار داشت: جمهوری اسلامی برای انتخابات تا انتخابات به حضور همه جریان‌های سیاسی فعال ذیل قانون اساسی، برگزار شود. جمال عرف روز یکشنبه در

آگهی مناقصه عمومی شماره مناقصه: ۱۶-۹۸

شرح در صفحه ص اخر

۰۶۳۰/۲ م الف

رئیس مجلس شورای اسلامی:

دسیسه‌های آمریکا در منطقه بی پاسخ نمی ماند

رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: اخیراً این رژیم با سبک سری به دنبال آشفته سازی در منطقه به شیوه‌ای دیگر شده است تا اگر در منطقه موفق به تسلط بر نفت نشد در یک ماجراجویی دیگر اوضاع را به نحوی آشفته سازد تا بتواند به نیت شوم خود برسد اما تردیدی وجود ندارد که مردم بیدار منطقه همانطور که داعش دست نشانده آمریکا را نبود کردند پاسخ قوی تری به دسیسه آمریکا خواهند داد. علی لاریجانی در نطق پیش از دستور جلسه علنی روز یکشنبه مجلس شورای اسلامی اظهار داشت: رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: سوال این است که آیا دولت آمریکا که از کمترین حس بشردوستانه

ظریف در جلسه علنی مجلس:

شیفته مذاکره با غربی ها نیستم

تندترین دفاع را در مقابل FATF کردم

دامن نظام از پولشویی پاک است

مجری سیاست های نظام هستم

رهبر معظم انقلاب در دیدار با دانش آموزان و دانشجویان:

مذاکره با آمریکا هیچ نتیجه‌ای ندارد

رهبر معظم انقلاب تاکید کردند: مذاکره با آمریکا هیچ نتیجه‌ای ندارد، چون قطعاً هیچ امتیازی نمی دهند. به گزارش از پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری، حضرت آیت الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی صبح روز (یکشنبه) و در آستانه ۱۳ آبان روز ملی مبارزه با استکبار جهانی در دیدار هزاران نفر از دانش آموزان و دانشجویان سراسر کشور، نسل جوان پرتوان، پر نشاط و پر انگیزه را نعمتی بزرگ و ذخیره‌ای ارزشمند برای ایران خواندند و با اشاره به استمرار خصومت عمیق آمریکا با ملت ایران از کودتای ۱۳۳۲ تاکنون تاکید کردند: آمریکای گرگ صفت البته ضعیف‌تر، اما وحشی‌تر و وقیح‌تر شده است

مدیرکل حفاظت محیط زیست استان قم:

محیط زیست مورد دست اندازی سودجویان قرار گرفته است

مدیرکل حفاظت محیط زیست استان قم گفت: امروز متأسفانه بر اثر کم توجهی به مسائل زیست محیطی، طبیعت و محیط زیست کشورمان در ابعاد گوناگون مورد دست اندازی سودجویان قرار گرفته است. سید رضا موسوی مشکینی در کارگاه آموزشی «آشنایی با مناطق تحت مدیریت سازمان حفاظت محیط زیست» گفت: امروز شرایط زیست محیطی در کشورمان، اصلاً مطلوب نبوده و آحاد جامعه باید برای نجات محیط زیست تلاش و تعهد داشته باشند. وی با بیان اینکه متأسفانه بر اثر کم توجهی به مسائل زیست محیطی در سال های گذشته در کشورمان، طبیعت و محیط زیست در ابعاد گوناگون مورد دست اندازی سودجویان قرار گرفته و تخریب شده است، خاطرنشان کرد: مفهوم توسعه در جامعه به درستی تبیین نشده و برخی افراد مغرض تلاش کرده اند محیط زیست را در برابر اقتصاد نشان دهند. موسوی با بیان اینکه برای دستیابی به توسعه پایدار و اقتصاد شکوفا، باید مسائل زیست محیطی در

استاندار قم:

قم برای مواجهه با بلایای طبیعی آمادگی کامل دارد

استاندار قم گفت: به طور قاطع، همه ارکان نظام در این استان برای پیش بینی و پیشگیری بحران ها و بلایای طبیعی آمادگی کامل دارند. بهرام سرمست عصر یکشنبه در جلسه ستاد پیشگیری، هماهنگی و فرماندهی عملیات پاسخ به بحران در تالار امام جواد (ع) استانداری با یادآوری حادثه وقوع سیل در ابتدای سال جاری در کشور و برخی نقاط قم اظهار داشت: مدیریت به موقع و موفقیت آمیز این حادثه بر اساس الگوهای مبتنی بر پیش بینی و پیش گیری و کار کارشناسانه دستگاه های ذی ربط بود. وی بیان داشت: قم در این حادثه به استقبال بحران رفت و قبل از اینکه در خیلی از استان ها ستاد بحران تشکیل شود، این ستاد در قم تشکیل شد. وی تاکید کرد: امروز اگر این جلسه را برگزار می کنیم، از باب این است که می خواهیم پیش بینی و پیشگیری داشته باشیم. وی اضافه کرد: مقدمه پیش بینی پیشگیری است، از این رو اگر هواشناسی گزارشی می دهد، استانداری و سایر دستگاه ها روی آن حساب ویژه ای



جمهوری اسلامی ایران
وزارت راه و شهرسازی
اداره کل راه و شهرسازی
استان هرمزگان

فراخوان واگذاری زمین (بصورت اجاره) شماره ۹۸/۹۲

اداره کل راه و شهرسازی استان هرمزگان در نظر دارد در اجرای مصوبه شماره ۵/۳۱۹۰ مورخ ۸۶/۶/۱۴ و بخشنامه شماره ۶۰۹/۳۲۰۰ مورخ ۹۰/۲/۲ هیئت مدیره سازمان ملی زمین و مسکن و مصوبه کارگروه تخصصی راه و شهرسازی مورخ ۹۲/۵/۱۳ یک قطعه زمین واقع در حریم شهرستان سیریک با مشخصات ذیل را جهت اجرای طرح تولید کنتسرو ماهی تن به دارندگان تائیدیه از اداره کل صنعت و معدن و تجارت استان هرمزگان به صورت اجاره پنج ساله واگذار نماید لذا شایسته است کلیه متقاضیان دارای تائیدیه از ارگان مذکور مرتبط با فعالیت فوق الذکر در شهرستان سیریک پاکت های مهر و موم شده حاوی درخواست و تائیدیه خود را از تاریخ درج در روزنامه لغایت تا تاریخ مندرج در ذیل به دبیرخانه اداره کل راه و شهرسازی (ترجیحاً دبیرخانه ساختمان شماره ۲ واقع در خیابان ابن سینا- کوی فرهنگیان) تحویل و رسید دریافت نمایند. بدیهی است به درخواستهای وارده در غیر از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.

- ۱- واگذاری زمین صرفاً بصورت اجاره می باشد.
- ۲- مهلت شرکت در آگهی تا ساعت ۱۲ روز پنجشنبه مورخ ۹۸/۰۹/۱۴ می باشد.
- ۳- طرح معماری می بایست در کمیته ارتقا کیفی سیما و منظر استان به تصویب برسد.
- ۴- متقاضیان می بایست فرم های مورد نظر را از سایت به نشانی پایگاه ملی مناقصات دریافت نموده و (یا به اداره کل راه و شهرسازی ساختمان شماره دو واحد واگذاری مراجعه نموده) تکمیل نمایند.
- ۵- ضمناً پیشنهادات واصله توسط کمیسیون حداکثر تا روز دوشنبه مورخ ۹۸/۰۹/۱۸ از طریق درج در تابلو اعلانات اداره کل ابلاغ می گردد.

ردیف	مساحت به مترمربع	پلاک	قطعه		کاربری	شهرستان	آدرس زمین
			فرعی	اصلی			
۱	۶۰۰۰	-	۱۳۷۶	۶۰۹	اجرای طرح تولید کنتسرو ماهی تن	سیریک	بلوار ساحلی

تذکر مهم: تکمیل فرم ذیل و قراردادن آن در پاکت الزامی است
اینجانب نام و نام خانوادگی شماره شناسنامه صادره شغل یا شرکت به شماره ثبت
با نمایندگی به نشانی تلفن با اطلاع کامل از شرایط فراخوان شماره مورخ منتشره در روزنامه را تائید می نمایم.

محل امضا:

اجاره بهای پایه (سال اول) به ریال
۷۰.۰۰۰.۰۰۰
تذکر: متقاضی می تواند در صورت تمایل به پرداخت پیش از موعد اجاره بهای سنوات آتی تمایل خود را بصورت مکتوب در این بخش اعلام نماید: اینجانب تمایل دارم و تعهد می نمایم در صورت برنده شدن در فراخوان اجاره بهای سال از سال را نیز همزمان با اجاره بهای پایه (سال اول) نقداً پرداخت می نمایم. تذکر: در خواست کتبی و موافقت نامه اصولی در یک پاکت کلی قرار داده شود و روی پاکت مشخصات کامل قطعه مورد درخواست و مشخصات و شماره تلفن متقاضی درج گردد و حتماً روی پاکت قید گردد مربوط به آگهی شماره مربوط به فراخوان

روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی استان هرمزگان

شناسه آگهی: ۶۴۹۹۹۳

حذف قبوض کاغذی = حفظ محیط زیست

راه های ارتباطی برای آگاهی
از هزینه کارکرد تلفن ثابت :

تماس با سامانه ۲۰۰۰

استفاده از کد #۲۰۲۰*
(تلفن همراه)

سایت شرکت
مخابرات ایران
tci.ir



شرکت مخابرات ایران - منطقه قم

شنبه: ۹۸/۸/۴ روزوقف |وقف، بهره‌وری موقوفات، رونق تولید

یکشنبه: ۹۸/۸/۵ شهادت پیامبر و امام حسن مجتبی |وقف ترویج فرهنگ قرآن و عترت

دوشنبه: ۹۸/۸/۶ وقف، خدمات اجتماعی، اجرای امینانه نیت واقفین

سه شنبه: ۹۸/۸/۷ شهادت امام رضا |وقف، بقاع متبرکه زمینه ساز گام دوم انقلاب

چهارشنبه: ۹۸/۸/۸ آغاز ماه ربیع الاول |وقف، محیط زیست بهداشت و سلامت

پنج شنبه: ۹۸/۸/۹ وقف تحکیم بنیان خانواده کاهش آسیب های اجتماعی

جمعه: ۹۸/۸/۱۰ وقف، مهدویت، تمدن نوین اسلامی

شنبه: ۹۸/۸/۱۱ وقف، توسعه پژوهش و فناوری های دانش بنیان

یکشنبه: ۹۸/۸/۱۲ وقف موسسات خیریه و توسعه مشارکت های مردمی

دوشنبه: ۹۸/۸/۱۳ وقف، رسانه، تکریم واقفین خیراندیش

اداره کل اوقاف و امور خیریه استان قم

سرمقاله

لزام فراهم شدن بستر مذاکره

خبرنگار همشهری در مصاحبه‌ای که ۲۳ مهر منتشر شد پرسید «یک سال و نیم است که رئیس‌جمهوری و معاون اول او روی گفت‌وگو تأکید دارند اما عملاً اتفاقی نیفتاده است. چرا این گفت‌وگو شکل نگرفته است؟ آیا ما گفت‌وگو را بلد نیستیم؟» پاسخ دادم: من به بلد نبودن گفت‌وگو معتقد نیستم. وارد گفت‌وگو

شدن سازوکار دارد. زمینه‌هایی باید برای گفت‌وگو فراهم بشود و باید به‌واسطه نهادهایی گفت‌وگو کرد. باید احزاب را به رسمیت بشناسیم و گفت‌وگوها را آشکار کنیم. گفت‌وگویی که در پستو باشد که گفت‌وگو نیست، باید طرح مسئله مشخصی به قصد هدفی وجود داشته باشد. وقتی می‌گوییم ایران و ۱ + ۵ با هم گفت‌وگو کردند، مشخص است چه کسی با چه کسی گفت‌وگو می‌کند؛ قواعدی بر آن حاکم است و هدف هم مشخص است و آن، رسیدن به توافق است که دستاورد طرفین در آن تعریف شده باشد. چیزی که ما نام آن را گفت‌وگو می‌گذاریم بیشتر سخن‌پرانی است.

ما جامعه‌شناسان و روشنفکران و اقتصاددانان در رسانه‌ها و تلگرام می‌نویسیم به امید اینکه یک نفر بشنود. نمی‌دانیم با چه کسی حرف بزینیم. با بعضی‌ها می‌ترسیم حرف بزینیم. با بعضی‌ها به در می‌گوییم که دیوار بشنود و بعضی وقت‌ها حرف را می‌پیچانیم و طوری می‌گوییم که برایمان پیام‌انداخته‌باشد. این که گفت‌وگو نیست.

کسی که می‌شوند هیچ الزامی به پاسخگویی ندارد. یک عده هم که باید بشنوند و طرف گفت‌وگو باشند هیچ‌وقت وارد گفت‌وگونی شوند. نتیجه اینکه دولت دربار گفت‌وگو حرف زده است اما دولت چه گفت‌وگویی کرده؟ سازوکار آن چیست؟ ما چه زمانی می‌فهمیم گفت‌وگو اثربخش است؟ این تازه دولت است که دوست دارد و به گفت‌وگو متحمل است. یک حرف را در تمام می‌زنند.

اما نام این گفت‌وگو می‌گوییم و خودمان هم یک‌طرفه این کار را انجام می‌دهیم. من خودم طرفدار این هستم و می‌نویسم و با شما هم حرف می‌زنم اما این که گفت‌وگو نیست

من دارم می‌گویم. آنهایی که می‌شنوند چیزی نمی‌گویند. گاهی اوقات فقط نشانه‌ای می‌رسد که یک نفر زنگ می‌زند می‌گوید حرف‌های خوب بوده یا فلائی بدش آمده یا بعضی‌ها هم می‌گویند این حرف‌ها را ننویس، برایت خوب نیست؛ بعداً عاقبتش را می‌بینی.

من هیچ‌وقت عزمی برای گفت‌وگو احساس نکرده‌ام. بدون گفت‌وگو هم اتفاقی نمی‌افتد. مستقر کن‌نظم در یک گفت‌وگو رخ می‌دهد. حتی هر جنگی یا دیپلماسی و هر جنگ داخلی با گفت‌وگو خاتمه‌ی‌پیدا می‌کند. مسائل جامعه‌هم‌باید از طریق گفت‌وگو حل شود.

گفت‌وگو ضروری است اما باید بسترهایش مشخص باشد که چه کسی با چه کسی گفت‌وگو می‌کند و آیا شفاف هست یا نیست؟ گاهی می‌شویم که فلان جناح‌های سیاسی با هم گفت‌وگو می‌کنند. بعد می‌فهمیم که یک نفر از این فراموشیون به خانه می‌رود یا از آن فراموشیون می‌رود و با هم کلی‌چه می‌خورند و اسمش می‌شود گفت‌وگو. گفت‌وگو نظیر آن نشست سه‌جانبه یا سال میان دولت، کارگران و کارفرمایان است که مشخص است هر کدام از طرفین نماینده دولت، کارگران و کارفرمایان هستند. در انتها هم به نتیجه‌ای می‌رسند و زیر کار باید چیزی را به نام حداقل دستمزد اعلام کند.

ما به عنوان جامعه‌شناس یا یک مقام دولتی حرف می‌زنیم: نه الزامی به چیزی داریم و نم‌تجربه‌ای است. هر کدام از طرفین خودمان اعلام می‌کنیم. این گفت‌وگو نیست. چیزی‌هایی هم که در رسانه‌ها و تلگرام می‌بینید گفت‌وگو نیست بلکه صرفاً گفت است. البته گفت‌وگو بین مردم هست. گفت‌وگو یک کنش هدفمند و رسیدن به تفاهم است. همه این‌ها باید گفت‌وگو است. چون قاعده‌مند نیست. ما در پیش‌گفت‌وگو تلاش می‌کنیم همدیگر را متقاعد کنیم که در یک بستر کاری را انجام دهیم اما هنوز وارد آن بستر و ساختار نهادهی نشده‌ایم.

موضوع بلد نبودن گفت‌وگو هم مطرح نیست بلکه ساختار منافع طرفین به گونه‌ای است که فعلا الزامی برای گفت‌وگو احساس نمی‌شود. الزام آن که احساس بشود، شکل می‌گیرد.

عضویت علمی دانشگاه شهید بهشتی

یادداشت

چرا اشتباهات خود را نمی‌پذیریم؟!

«زبان فارسی اگر هیچ نداشته باشد فحش آب‌حار زیاد دارد.» این جمله معروف صادق هدایت در مورد احوال ما ایرانی‌ها هست. حالا من می‌خواهم آن را تکمیل کنم و بنویسم: زبان فارسی اگر هیچ نداشته‌باشد، کلمه‌برای توجیه یا هم‌ماست‌مالی کردن زیاد دارد: «منظورم این نبود، «حالا به حرفی زد»، «نمی‌دانست» و…»

بیبانه باشگاه پرسپولیس بعد از فحاشی برخی تماشاگران به مادر رسول خطیبی سرمری تیم ماشین‌سازی تبریز را ببینید: «آنگون نیز ایمان داریم تماشاگرانی که علیه آقای خطیبی پانجاهای سر داندن هرگز نمی‌دانستند که ولده ایشان مادر ۳ شهید والا مقام هستند». مدیران این باشگاه خیلی شیک ومجلسی در حال ماست‌مالی کردن این ماجرا هستند. آن‌ها به جای آن که اشتباه تماشاگران خود را بپذیرند، کار آنها را کلمه طلایی (نمی‌دانستند) توجیه می‌کنند. فحش به مادر، تلخ‌ترین اتفاق ممکن است. آنها چه می‌دانستند چه نمی‌دانستند کار رشتی انجام دادند و هیچ کس نباید رفتار آنها را توجیه کند. (جالب این که حتی نگفته اند مسئولیت رفتارهای تماشاگران در ورزشگاهی که اختصاصی ما نیست، متوجه آنها نشود! آنها را تکیه توجیه کرد اند).

ریس باشگاه تراکتور هم در باره حواشی ورزشگاه یادگار امام تبریز در جریان دیدار استقلال و تراکتور می‌نویسد: «همهی مشکلات از ورزشگاه آزادی شروع می‌شود، هواداران این‌ها می‌پایختند در گفت‌وگو آزادی یکسری مشکلات برای تیم‌های شهرستانی به وجود می‌آورد و هواداران این تیم‌ها را مجبور به واکنش می‌کنند. این هفته به مادری که دو فرزندش در راه کشورمان شهید شده‌اند، بد و بیراه می‌گویند و مسئولان نیز هیچ عکس و العملی نشان نمی‌دهند. می‌بینند اشتباه را قبول نمی‌کنند و با انداختن تقصیر به گردن دیگران به دنبال فرار فکری هستند. چرا دوست نداریم اشتباه خود را بپذیریم. در جریان دیدار بغلرستان و انگلستان، تماشاگران بغلاری علیه بازیکنان سیاه پوست تبعیض، رفتارهای نژادپرستانه سر دادند. رییس فارس‌سپون بغلارستان به جای ماست‌مالی کار ما چرا از سمت خود استعفا داد. او با این رفتار، قاتر تماشاگران کشورش را محکوم کرد. اگر این توهین‌ها در این اتفاق می افتاد مدیران ما چه واکنشی نشان می‌دادند؟ یک حاشا حداقل از این رفتارها یاد می‌گرفتیم و چشم خود را با واقعیت‌ها نمی‌ستیم. این رفتار فقط شامل ورزش‌ها نمی‌شود. سیاستمداران ما هم از این آفت پرکار نیستند. اصلا گوپی در ایران دیدن رشتی خود و دیدن خوبی طرف مقابل یک امر ناپسند و قبیح است. یک جوان‌لوز هم به خودمان بزینیم. ما مردم هم استاد توجیه کردن کارهای رشت خود هستیم. به نیت نمونه کوچک که شاید برای همه با اتفاق افتاده باشد اشاره می‌کنم. پشت چراغ قرمز ایستاده‌ایم تا یگان‌ها هم ماشین‌ها شروع به حرکت می‌کنند و ما هم حرکت می‌کنیم در حالی که چراغ قرمز است. وقتی می‌پرسند چرا رفتی می‌گوییم همه رفتند من هم رفتم. در یک اداره همه قبل از ساعت اداری، محل کار را ترک می‌کنند و به کار مردم نمی‌رسد، ما هم می‌رویم. می‌گویند چرا رفتی؟ می‌گوییم همه رفتند، من هم رفتم.

این وقتی حسن توجیه کردن در ما وجود دارد نمی‌توانیم به پیشرفت کشور و رسیدن به جایگاه مطلوب امیدوار باشیم چون ما دوست نداریم اشتباهات خود را بپذیریم.

سخن‌روز

نقش کلیدی خانواده در رفاه سلامت
حال و آینده
سیدضیاضاهر*
خانوار به عنوان کوچک‌ترین سلول سازنده بافت اجتماعی و عامل کلیدی در چرخه اقتصادی ملی از بعد تربیت نیروی کار و تأمین سرمایه‌تلقی می‌شود و مادر خانواده در حکم دروازه سلامتی و تهیه و تأمین نیازهای سلولی اعضای خانواده به مواد مغذی نقش غیر قابل انکاری را به عهده دارد.
مادر خانواده همه روزه با تهیه و تأمین سبد نیاز تغذیه‌ای خانوار و انتقال آن به سفره و توزیع آن بین اعضای خانواده سلامت عاطفی را به عهده دارد و تلاش می‌کند تا در چهار چوب امکانات و آگاهی‌های خود، به رف‌ع گرسنگی بر حسب‌دایقه تنگتک افراد خانواده توجه کرد و رضایت همه را جلب کند.
در راستای تحقق این هدف، باید سبب غذائی می‌شود که به نحوی در سفره قرار گیرد و بین تنگتک افراد خانواده تقسیم گردد که منجر به تأمین نیازهای سلولی و نهایتاً موجبات سلامتی افراد را تأمین و تثبیت نماید. علاوه بر هنر تدبیلوی خانه و غذا کارهای‌وی که در راستای تأمین رفاه خانواده از خود بروز می‌دهد، مادر بگری نیز بر عملکرد ایشان تأثیر می‌گذارد که عمدتاً در این‌ها یکی بعد از دیگری مورد بحث قرار خواهد گرفت. ولی قبل از پرداختن به شرح و تفسیر عوامل مؤثر اشاره لازم است در این موضوع تأکید شود، اگر سفره خانواد تحت هر عاملی قادر به تأمین انرژی، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز میلیون‌ها دهن‌سلول تشکیل دهنده جسم افراد خانواده نباشد، بیماری‌های مختلف ناشی از کمبود مواد مغذی بروز خواهد کرد. از طرف دیگر ابتدای افراد خانواده به انواع بیماری‌های مغذی، غشوی، گوش‌های و ریوی و ساختاری، در فرآیند بهره‌گیری سلولی از غذاهای مصرفی مداخله منفی نموده و با گسترش سوتغذیه و وضعیت جسمانی و سبب آن‌ها دور فکری مبتلایان تحلیل خواهد رفت و هر روز بیشتر از قبل آنها را ضعیف، ناتوان و فرسوده خواهد ساخت. از طرف دیگر در الگوهای تغذیه خانواده اگر زیر بارمادی و بیش‌خوری و بدخوری، تک‌خوری به صورت مستمر و به مدت طولانی صورت پذیرد، خطر ابتلا به بیماری‌های غش‌وگردی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، اختلالات اسکلتی، سرطان‌ها، افزایش فشارخونی خون، بیماری‌های ناشی از اسید اوریک بالا، چربی خون بالا و غیره افزوده خواهد شد.

از مقام آجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران

وزیر کشور:

هیچکس حق ورود فراقانونی به انتخابات را ندارد



♦ **رعایت حق الناس در همه مراحل انتخابات**
وزیر کشور با بسط مفهوم حق الناس به همه رهندهای انتخابات و تأکید بر تحقق حقوق ملت و نامزدهای احتمالی انتخابات، گفت: تا حد امکان نباید اجازه دهیم، حتی حق یک نفر در انتخابات پیش‌رو تضییع شود.

رحمانی فضل‌ی خاطر نشان کرد: تلاش‌ها و ابتکارات سایر دستگاه‌ها در عرصه انتخابات، صرفاً در چارچوب مَرّ قانون و مشروط بر آنکه منجر به ارتقای امنیت فضای عمومی انتخابات و افزایش مشارکت گردد، قابل قبول است.

وزیر کشور در ادامه با اشاره به رویکرد مبنایی وزارت کشور در تعامل قانونمند و کارآمد با بخش نظارت در انتخابات گفت: تعامل با بخش نظارت انتخابات مطلقاً به معنای عدول از منافع ملی و حقوق عمومی قانون، حقوق احزاب و جریان‌های سیاسی و حتی حقوق یک نفر از نامزدهای انتخابات نیست و ملاک در این زمینه

حق و انصاف و تربیت‌بافت قانونی است. فرمانداران به عنوان پیشانی اجرای قانون انتخابات، باید با تعامل قانونمند و در عین حال همه‌جانبه، مؤثر و صمیمانه با سلوح نظارت بر انتخابات در حوزه مسئولیت خود، بستر دفاع از حقوق همه نامزدهای آن حوزه را فراهم آورند.

رحمانی فضل‌ی با تأکید بر بی طرفی و قانونمداری کامل همه جیات مؤثر در برگزاری انتخابات ادامه داد: ستاد انتخابات کشور، باید در خصوص تربیتات قانونی انتخابات، حقوق و مسئولیت‌های قانونی مردم در عرصه انتخابات به عنوان انتخاب‌کنندگان و حقوق و مسئولیت‌های قانونی نامزدها به عنوان انتخاب‌شوندگان، به طور مستمر به جامعه‌آگاهی بخشی دانش

ضمن یادآوری تکالیف قانونی در روند شکل‌گیری هیات

رئیس قوه قضاییه:

جنایت‌های آمریکا در یک دادگاه بین‌المللی رسیدگی شود

رئیس قوه قضاییه، خواستار تنظیم یک کفرخواست مفصل علیه مدعیان حقوق بشر به ویژه آمریکا شد تا در یک دادگاه بین‌المللی مورد رسیدگی قرار گیرد.
آیت‌الله‌سید ابراهیم رئیسی روز یکشنبه در نشست شورای عالی حقوق بشر گفت: امروز اگر یک بانک‌گاهی هم در کارنامه مدعیان حقوق بشر در دنیا و هم به عملکرد جمهوری اسلامی داشته باشیم، می‌شود کفرخواست بلندی علیه مدعیان حقوق بشر و به ویژه آمریکایی‌ها تنظیم کرد.

وی افزود: یک کفرخواست بلند که حقوقدانان عالم تأیید کنند که چه جنایات، نژادپرستی‌ها و کارهایی علیه انسان و حقوق انسان در آمریکا و کشورهای اروپایی انجام می‌شود، این کفرخواست باید در یک دادگاه عادلانه بین‌المللی مورد رسیدگی قرار گیرد

و بعد معلوم‌شود ناقضان حقوق بشر در عالم چه کسانی هستند و چه کسانی نقض حقوق انسان را کرده‌اند.

رئیس اضافه کرد: هدف قرار دادن هوایی‌ماي سفربری ایران از جلوه‌های باز و روشن نقض حقوق بشر است و امروز بسیاری از جنایت‌هایی که بدست آن‌ها در یم‌ن فلسطین و در جای جای دنیا صورت می‌گیرد، قابل پیگیری است.

وی افزود: در این روزها روز مبارزه با استکبار جهانی را در پیش داریم که این موضوع یادآور شهادت دانش آموزان عزیز و رشادت دانشجویان عزیزان است و هم‌روزی که امام بزرگوار تبعید شدند که همه این‌ها با پیگیری و اراده استکبار جهانی صورت گرفت و معلوم شد که جایی نباید محل سفر رخنه‌ها و کار دیپلماسی باشد تبدیل به جاسوسخانه و محل کارگزاری برای استکبار جهانی و پیگیری برای اهداف استکباری شده است.

♦ **چه کسانی ساندتهای تروریسم را در جهان دنبال می‌کنند؟**
رئیس دادگاه قضا افزود: جمهوری اسلامی در جایگاه مدعی حقوق انسان است و متأسفانه آن‌هایی که امروز داعیه‌دار حقوق بشر و حقوق انسان هستند در جایگاه متهم قرار دارند. آمریکایی‌ها به‌طور رسمی می‌گویند داعش را اما مسئولیت این دیگر تخیلی نیست. یک خبر اعلام شده که واقعیت برینست اما در آمریکا‌ها اعلام می‌شود که داعش را ما ساختیم. جنایات هولناکی را که در منطقه به‌دست داعش انجام شد، چه کسی باید پاسخ دهد؟ این‌ها باید محاکمه‌شوند؟

رئیس قوه قضاییه ادامه داد: کسانی که داعش را تشکیل دادند و از آن حمایت کردند، امروز رسماً می‌گویند که فرمانده داعش کشته شد و نمی‌گذارند کسی بفرماید که اصلاً

رئیس مجلس شورای اسلامی:

دسیسه‌های آمریکا در منطقه بی‌پاسخ نمی‌ماند

سایسگراری کرد و گفت: دولت و مردم عراق نشان دادند در محاصره اقتصادی ملت ایران را به‌سوء بیاورند تا بر منابع نفت و گاز آنان مسلط شوند.

♦ **مختنان ترامپ از چهره و وقتی آمریکا پرده‌برداری می‌کند**

لاریجانی خاطرنشان کرد: اینگونه سخنان رئیس‌جمهوری آمریکا پرده از چهره واقعی و ضد مردمی این رژیم‌بر می‌دارد، لازم‌نیست سایر مقامات آمریکایی مردم ایران دلسوزی کنند بهتر است فکری برای دهان آقای ترامپ نمایند که آنگونه ماهیت ضد بشری و استثمارگری (ره) برای جهانیان آشکار می‌شود. وی افزود: اخیراً رژیم با سبک سری به دنبال آشفته‌سازی در منطقه به شیوه‌ای دیگر شده است تا اگر در منطقه موضوع به تسلط بر نفت نشد در یک ماجراجویی دیگر اوضاع را به نحوی آشفته سازد تا بتواند به نیت شوم خود برسد؛ تردیدی نیست در یک ماجراجویی دیگر اوضاع را نحوی آشفته سازد تا بتواند به نیت شوم خود برسد؛ تردیدی وجود ندارد مردم پیدار منطقه همانگونه که داعش دست نداشته آمریکا را نبود کردند، پاسخ چیست؟ وی به این دسیسه آمریکا خواند داد، رئیس مجلس شورای اسلام همچنین از مهمان‌نوازی‌های کرمانه‌مردم و دولت عراق

رئیس ستاد انتخابات کشور:

زمینه حضور سلایق در انتخابات فراهم شود

اقدام‌ها و نکاتی که برای اجرای صحیح کار لازم است را بیان می‌کنیم. وی با عنوان اینکه مشارکت مردم در انتخابات پیش‌رو ترجمه بین‌المللی خواهد داشت افزود: هر مقدار بتوان مشارکت مردم در انتخابات را افزایش داد به همان میزان توطئه‌هایی که دیگران تهیه و تنظیم کردند را خنثی می‌کنیم. معاون سیاسی وزیر کشور از آلمه جمعه خواست

وزارت کشور در انتخاباتی در شان رت‌ر از جمهوری اسلامی کمک‌کند. وی گفت: وزارت کشور مجری انتخابات است و سایر دستگاه‌ها باید به این مجری کمک‌کند که این طرح ملی به خوبی برگزار شود. عرف افزود: عواملی متعددی در مشارکت مردم تأثیر دارد که هر کدام خود را دارند؛ رقابت جدی در عرصه انتخابات مهم است و انتظار می‌رود بتوان یک انتخابات رقابتی با حضور همه جریان‌های فعال

ذیل قانون ایجاد کرد. وی اضافه کرد: ۱۱۶ حزب ملی و استانی در کشور مجوز فعالیت دارند که در این احزاب سه نگاه اصولگرا، اصلاح طلب، مستقل و اعتدال‌گرا دارد که باید بستری ایجاد کرد که تمامی سلایق وارد میدان شوند.

رئیس ستاد انتخابات کشور اضافه کرد: آنکه انتخابی

اخبار

سرنشکر موسوی:

نقش آفرینی ارتش در جبهه مقاومت جزو اطلاعات طبقه‌بندی است

فرمانده کل ارتش گفت: نقش آفرینی نیروی زمینی ارتش، نیروی هوایی ارتش و سایر نیروها در جبهه مقاومت و دفاع از حرم، به مرور زمان وقتی که از طبقه‌بندی خارج شود گفته خواهد شد.
امیر سرلشکر سید عبدالرحیم موسوی در حاشیه مراسم اختتامیه دوره‌های آموزشی یگان‌های واکنش سریع و نیرو مخصوص نازاجا، در جمع خبرنگاران گفت: یکی از اهدافی که ما در نیروی زمینی ارتش دنبال می‌کنیم، تربیت افراد چند مهارت و یگان‌های چند منظوره است. وی افزود: این کار از مدتی پیش شروع شد و امروز در مراسم اختتامیه دوره‌های آموزشی نیرو مخصوص و واکنش سریع، بخش‌هایی از این روند را به‌جلو را مشاهده کردیم. فرمانده کل ارتش با بیان اینکه در دوره‌های آموزشی یگان‌های نیرو مخصوص و واکنش سریع، نفارت را به گونه‌ای تربیت می‌کنیم که در هر شرایط اب و هوایی، در هر محل جغرافیایی و در برابر هر نوع تهدید ویژه‌ای، بتوانند مأموریت خود را به‌بهترین نحو انجام دهند، گفت: این مأموریت اعم از شناسایی، تهدید، طرح‌ریزی، هدایت عملیات و اجرای عملیات در حوزه‌های مختلف است.
امیر موسوی با بیان اینکه یگان‌های نیرو مخصوص و واکنش سریع باید بتوانند با سامانه‌های مختلف کار را به‌بهترین نحو انجام دهند، عنوان کرد: نیروی زمینی که دوران پرفتخاری را در هشت سال دفاع مقدس طی کرده، با تغییراتی که در تهدیدات ایجاد شد باید خودش را تغییر می‌داد و یک تحول در خودش ایجاد می‌کرد. این تحول بسیار بزرگ و انقلابی با مدیریت جهادی فرماندهان عزیز نیروی زمینی به خصوص امیر حیدری، تا امروز با سرعت و دقت و عمق خوبی انجام شده است به‌شکلی که این کسی به دو سال پیش برمی‌گشت ابتدا تصور نمی‌کرد این نیروی زمینی، همان نیروی زمینی سه چهار سال پیش است.
امیر موسوی با بیان اینکه ساختارها، سازمان‌ها، مهارت‌ها، آموزش‌ها، تخصص‌ها و نحوه عملکردها در نیروی زمینی ارتش تغییر کرد و این نیرو خودش را برای تهدیدات پیش‌رو کاملاً آماده کرده است گفت: وضعیت بسیار خوبی را از لحاظ آمادگی و توانایی با مدیریت شاهد هستیم در عین حال که بخش‌های عمده‌ای از این نیرو در مرزهای شرقی، غربی و جنوب‌غرب کشور در حال پاسداری از حدود و نفور کشور هستند. فرمانده کل ارتش در پایان با اشاره به بیانات فرمانده معظم کل قوا پیرامون نقش آفرینی مؤثر ارتش در دفاع از حرم طی سالیان گذشته، اظهار کرد: نقش آفرینی نیروی زمینی ارتش، نیروی هوایی ارتش و سایر نیروها در جبهه مقاومت و دفاع از حرم، به مرور زمان وقتی که از طبقه‌بندی خارج شوند گفته خواهد شد.

رئیس سازمان بازرسی کل کشور در دیدار همتی:

نظارت بانک مرکزی باید به‌موقع، مؤثر و کارآمد باشد

رئیس سازمان بازرسی کل کشور با تأکید بر لزوم نظارت به‌موقع، مؤثر و کارآمد بانک مرکزی بر بانک‌های کشور خاطرنشان کرد: در دوره‌ای که با تزویرمسئله اقتصادی دشمنان روبرو هستیم، از بخش‌های کلان‌گترین بانک مرکزی انتظار داریم بیش از پیش به وظایف نظارتی خود عمل کنند.
حجت الاسلام ورویشان در دیدار عبدالناصر همتی رئیس کل بانک مرکزی روز سه‌شنبه سازمان بازرسی کل کشور در دوره تحول قوه قضاییه را رویکرد پیشگیرانه، صیقلی و مدیران و تذکر دادن‌های به‌موقع کرد و گفت: «این رویکرد به معنای واقعی کلمه در این دوره اجرایی خواهد شد و از ابزار نامه‌های هشدار و بازرسی‌های گوناگون به احسن وجه در این راستا استفاده خواهیم کرد. وی با تأکید بر موتور محرکه اقتصاد کشور عنوان کرد و افزود: دشمنان در جنگ اقتصادی فعلی، نظام را پولی‌و بانک‌ی کشور را به‌عنوان یکی از اهداف اصلی هدف قرار گرفته‌اند و قصد دارند از این طریق به کشور آسیب‌وار دهند. رئیس سازمان بازرسی کل کشور خاطرنشان کرد: نظارت خصوصاً بر بانک‌های خصوصی آن‌طو که باید صورت نمی‌گیرد و ساختار لازم برای نظارت بر نظام بانکی در بانک مرکزی وجود ندارد. وی با بیان اینکه یکی از رویکردهای جدید سازمان بازرسی تا‌کید بر نظارت درون دستگاهی به‌خصوص در حوزه بانک‌هاست، یادآوری بانک‌ها و وجود هزینه‌های غیر ضروری در سیستم بانکی اقتصاد کرد و از رئیس کل بانک مرکزی خواست نسبت به این موضوع اقدام لازم را انجام دهد.

♦ **در حال آماده‌سازی مقدمات نظارت الکترونیکی هستیم**
درویشیان در بخش دیگری از سخنان خود اظهار داشت: در حال آماده‌سازی مقدمات نظارت الکترونیکی در این زمینه هستیم و از شما می‌خواهیم در این خصوص همکاری کنید. رئیس سازمان بازرسی کل کشور با بیان اینکه در شرایط فعلی رویکرد سازمان بازرسی و دستگاه قضایی رویکرد حمایتی از مدیران در راستای حل مشکلات است، گفت: البته در طرف مقابل نیز انتظار داریم خود دستگاه‌ها نیز قوانین را رعایت کنند و اگر موانعی در راستای انجام وظایف قانونی‌تا وجود دارد، به‌ما اعلام کنید تا رسیدگی کنیم.

مصطفی کواکبیان:

اعضای مجمع آرای خود درباره لوایح CFT و پالمر و را شفاف اعلام کنند

نماینده تهران در مجلس در تذکری با بیان اینکه مجمع تشخیص مصلحت نظام باید هر چه سریعتر لوایح CFT و پالمر را تصویب کند، گفت: اعضای مجمع تشخیص مصلحت هم اگر موافق شفافیت هستند، ای خود را به صورت شفاف در مورد این دو لایحه اعلام کنند و مسئولیت قضایی اقتصادی کشور را بپذیرند. «مصطفی کواکبیان» در جلسه علنی نوبت عصر روز یکشنبه مجلس شورای اسلامی در تذکری شفاهی گفت: مجمع تشخیص مصلحت نظام باید هر چه سریعتر لوایح CFT و پالمر را تصویب کند. گفت: دولت این دو لایحه را تصویب کرده‌اند اما آمریکا ما را تحریم کرده است و ما نباید موجب قفل شدن اقتصاد شویم. وی افزود: اعضای مجمع تشخیص مصلحت هم اگر موافق شفافیت هستند، ای خود را به صورت شفاف در مورد این دو لایحه اعلام کنند و موافقت و وضعیت اقتصادی کشور را بپذیرند. عضو کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس همچنین با اشاره به تحریم‌های اخیر آمریکا علیه مهندسین ساخت وساز ایران گفت: به‌ترتیب امتداد می‌گویم که تحریم‌هایی که علیه کارگران ساختمانی کردید، توهم فشار حاکماتی است که را که به جایی نمی‌برد. عضو قارکسیون امید مجلس همچنین در خصوص اتفاق امروز مجلس شورای اسلامی و خروج وزیر امور خارجه از جلسه گفت: قبول دارم ظرفیت نباید جلسه علنی را ترک می‌کرد اما چرا سوال بنده از وزیر کشور در دستور کار مجلس قرار داده نمی‌شود. کواکبیان همچنین از وزیر کشور درخواست کرد: در صورت عدم واگذاری دوبانک‌های پرسپولیس و استقلال و همچنین توهین به قومیت‌ها در مسابقات ورزشی پاسخ‌گو باشید. نماینده تهران در مجلس شورای اسلامی با اشاره به توفیق قیام‌خانه‌پردی به وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی تذکر داد و گفت: با مجوز ندهید یا اگر مجوز می‌دهید، پایش بایستد؛ خباید پری توسط دادستانی توقیف شده است.

عضو شورای عالی سیاست‌گذاری اصلاح‌طلبان خبردار واگذاری لیست انتخاباتی جریان اصلاحات به مردم شورای عالی سیاست‌گذاری اصلاح‌طلبان در جلسه یکشنبه شب خود، تصمیم‌گیری درباره لیست‌های انتخاباتی را به‌بدنه احزاب اصلاحی و اصلاح‌طلبان واگذار کرد. پرستو سرمدی، عضو شورای عالی سیاست‌گذاری اصلاح‌طلبان در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: «با تصویب طرح «سرا» در جلسه یکشنبه شورای عالی، بدنه اجتماعی اصلاح‌طلبان شامل اعضای احزاب اصلاح‌طلب و همه‌آلان سیاسی و مدونی اصلاح‌طلبان به عضویت در یک سامانه رای‌سنجی می‌توانند در گزینش نامزدهای اصلاح‌طلبان برای انتخابات مجلس شرکت کنند. او با بیان این که در اجرای این طرح، تصمیم‌گیری می‌شود، انتخابات از نهاده بالادستی شورای عالی به بدنه اجتماعی اصلاح‌طلبان منتقل می‌شود. افزود: به این ترتیب نهادهای بالادستی در جریان اصلاحات تنها مجری تصمیمات بدنه اجتماعی اصلاحات خواهند بود. سردی با بیان این که احزاب اصلاح‌طلبان با این تغییر نشان دادند، تغییرات اجتماعی را در یک روزگار می‌کنند و امکان افزایش صلاحیت‌های برپایه دموکراسی درونی در آنها وجود دارد. گفت: سیدمحمد خاتمی، رهبر جریان اصلاحات از موافقان این طرح است. او افزود: ایولوریم این تحول، به‌بازگشت پولایی و تحرک به جامعه کمک کند و بقیه جریان‌های سیاسی نیز با انگیزه قرار دادن این طرح، خود را به جامعه‌تصمیم‌گیری‌هایشان ملاک قرار دهند.

عضو شورای عالی سیاست‌گذاری اصلاح‌طلبان خبردار

واگذاری لیست انتخاباتی جریان اصلاحات به مردم

شورای عالی سیاست‌گذاری اصلاح‌طلبان در جلسه یکشنبه شب خود، تصمیم‌گیری درباره لیست‌های انتخاباتی را به‌بدنه احزاب اصلاحی و اصلاح‌طلبان واگذار کرد. پرستو سرمدی، عضو شورای عالی سیاست‌گذاری اصلاح‌طلبان در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: «با تصویب طرح «سرا» در جلسه یکشنبه شورای عالی، بدنه اجتماعی اصلاح‌طلبان شامل اعضای احزاب اصلاح‌طلب و همه‌آلان سیاسی و مدونی اصلاح‌طلبان به عضویت در یک سامانه رای‌سنجی می‌توانند در گزینش نامزدهای اصلاح‌طلبان برای انتخابات مجلس شرکت کنند. او با بیان این که در اجرای این طرح، تصمیم‌گیری می‌شود، انتخابات از نهاده بالادستی شورای عالی به بدنه اجتماعی اصلاح‌طلبان منتقل می‌شود. افزود: به این ترتیب نهادهای بالادستی در جریان اصلاحات تنها مجری تصمیمات بدنه اجتماعی اصلاحات خواهند بود. سردی با بیان این که احزاب اصلاح‌طلبان با این تغییر نشان دادند، تغییرات اجتماعی را در یک روزگار می‌کنند و امکان افزایش صلاحیت‌های برپایه دموکراسی درونی در آنها وجود دارد. گفت: سیدمحمد خاتمی، رهبر جریان اصلاحات از موافقان این طرح است. او افزود: ایولوریم این تحول، به‌بازگشت پولایی و تحرک به جامعه کمک کند و بقیه جریان‌های سیاسی نیز با انگیزه قرار دادن این طر، خود را به جامعه‌تصمیم‌گیری‌هایشان ملاک قرار دهند.

ناصر سراج:

جرایم سیاسی در دادگاه مطبوعات رسیدگی می‌شود

نماینده رئیس قوه قضاییه در تعیین اعضای هیات متصفه مطبوعات سراسر کشور گفت: اسنال اصل ۱۶۸ قانون اساسی که جرایم سیاسی را نیز شامل می‌شود در دادگاه مطبوعات رسیدگی می‌شود. ناصر سراج نماینده رئیس قوه قضاییه در تعیین اعضای هیات متصفه مطبوعات سراسر کشور در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مدت اعضای هیات متصفه دو ساله است و ما تکلیف داریم در مهر ماه اعضای هیات متصفه سراسر کشور را تعیین کنیم. وی ادامه داد: تعداد اعضای هیات متصفه در تهران ۲۱ نفر و در سایر استان‌ها ۱۴ نفر است که از دولت مختلف در هیات متصفه حضور دارند. سراج با بیان اینکه صنف در قانون احصا شده است گفت: قبلاً اعضای هیات متصفه از ۱۳ صنف انتخاب می‌شد که در اصلاحیه قانون دوصنف بسیجیان و هنرمندان نیز به آن اضافه شد و این هیات نماینده افکار عمومی هستند. نماینده رئیس قوه قضاییه در قومیت‌های هیات متصفه مطبوعات تصریح کرد: در مهر ماه اعضای هیات متصفه تهران را انتخاب کردیم و در حضور اصحاب رسانه مراسم تحلیف میلاد ۴۰م قوه مطبوعات برگزار شد. امروز نیز اولین جلسه دادگاه در تهران برگزار می‌شود. وی افزود: مطبوعات در تبصره ماده یک قانون مطبوعات نشریات الکترونیک و خبرگزاری‌ها و سایت‌ها هم شامل می‌شود و با تأکید ایت الله رئیسی رئیس قوه قضاییه اسنال اصل ۱۶۸ قانون اساسی که جرایم سیاسی را نیز شامل می‌شود در دادگاه مطبوعات رسیدگی می‌شود.

پاسخ به چند سؤال رایج درباره سرطان

علائم، نشانه‌ها و عوارض سرطان



سرطان می تواند سبب تقریباً هرگونه علامت یا نشانه‌ای بشود. یک علامت معمولاً چیزی است که دیگران می‌توانند ببینند؛ مثلاً تب، استفراغ یا نفس‌نفس زدن. نشانه یا اثر چیزی است که فقط خود فرد بیمار آن را احساس می‌کند، مثلاً ضعف، خستگی و درد.

هنگامی که یک فرد هم علامت و هم نشانه‌های سرطان را داشته باشد می‌تواند بیانگر این باشد که چیزی در بدن نادرست است. شناخت این معیار‌های‌تواند به تشخیص به موقع و احتمالاً درمان بهتر کمک کند.

♦ **سرطان چگونه سبب علائم و نشانه‌های‌شود؟**

وقتی سرطان رشد می‌کند می‌تواند به اندام‌ها، عصب‌ها و رگ‌های خونی نزدیک نیز دست‌درازی کند و در نتیجه سبب علائم و نشانه‌هایی شود. حتی کوچک‌ترین تومورها نیز می‌توانند سبب علائمی در برخی از اندام‌ها مانند مغز شوند. اگر سرطان گسترده شده باشد یا متاستاز داده باشد، فرد متوجه علائم و نشانه‌ها در قسمت‌های مختلفی تب: تب معمولاً زمانی وجود دارد که سرطان متاستاز داده است. تعریق‌های شبانه نیز سلول‌های سرطانی، انرژی زیادی از بدن را مصرف می‌کنند. همچنین این سلول‌ها می‌توانند سبب تغییراتی در نحوه‌ی عملکرد سیستم ایمنی شوند.

♦ **معمول‌ترین علائم و نشانه‌های سرطان کدامند؟**

هر چند علامت سرطان‌های مختلف، متفاوت است؛ اما برخی از علائم و نشانه‌های کلی سرطان شامل موارد زیر می‌شوند:

کاهش وزن: کاهش وزن ناخواسته به اندازه‌ی چهار کیلوگرم یا بیشتر می‌تواند یکی از علامت اولیه سرطان باشد. کاهش وزن در افرادی که سرطان لوزالمعده، معده، مری و یا ریه دارند معمول است اما در نوع دیگری از سرطان نیز می‌تواند وجود داشته باشد. تب: تب معمولاً زمانی وجود دارد که سرطان متاستاز داده است. تعریق‌های شبانه نیز اغلب همراه با این تب‌ها هستند. تقریباً همه‌ی افرادی که دچار سرطان می‌شوند، در دوره‌ای، تب و تجربه می‌کنند.

وجود یک برآمدگی: یک برآمدگی یا ضخامت در پوست می‌تواند یکی از علامت سرطان باشد. افرادی که دچار سرطان سینه، گر‌های لنفاوی، بافت نرم و بیضه‌ها می‌شوند معمولاً این‌دگی‌هایی دارند.

تغییرات پوستی: زرد شدن، تیرگی یا قرمزی پوست می‌تواند علائمی از سرطان باشد. همچنین زخم‌هایی که التیام پیدا نمی‌کنند باید بررسی شوند. ضمناً خال‌ها، لکه‌ها و یا لک‌های رهای که تغییر رنگ، تغییر شکل و یا تغییر سایز می‌دهند نیز می‌توانند علامت سرطان باشند.

درد: بیشتر اوقات درد به این دلیل به وجود می‌آید که سرطان در حال حاضر در بدن پخش شده است؛ اما درد می‌تواند از نشانه‌های اولیه‌ی سرطان استخوان یا سرطان بیضه باشد. کم‌رزدن در افراد دچار سرطان روده بزرگ، سرطان لوزالمعده یا سرطان تخمدان شایع است. آن‌هایی که دچار تومورهای مغزی هستند نیز اغلب از سردردهایی که درمان نمی‌شوند شاکی‌اند.

تغییرات در عملکرد مزاج یا مثانه: یبوست، اسهال و سایر مشکلات مزاجی می‌توانند علامت سرطان روده بزرگ باشند. افرادی که سرطان مثانه و پروستات دارند ممکن است طی ارار کردن درد داشته باشند، در ادرارشان خون ببینند و یا تغییرات دیگری در

علائم

سوفل های قلب از ارتعاشات یا تلاطم هایی که خون هنگام عبور از قلب موجب آنها می شود، شکل می گیرند.

سوفل قلب (Heart Murmur) یک صدای غیر عادی است که هنگام عبور خون از قلب ایجاد می شود. پزشکان می توانست با استفاده از یک استتوسکوپ یا گوشی پزشکی یک سوفل قلب را بشنوند. سوفل های قلب می توانند خوش خیم باشند یا به یک بیماری قلبی جدی اشاره داشته باشند.

بنابر برآوردهای صورت گرفته، سوفل های قلب تا ۷۲ درصد از کودکان را تحت تاثیر قرار می دهند. بیشتر اوقات، سوفل با افزایش سن از بین می رود اما برخی ممکن است در بزرگسالی نیز با یک سوفل قلب مواجه شوند.

در بزرگسالان، برخی بیماری های قلبی، از جمله بیماری دریچه قلب، می توانند موجب سوفل های قلب شوند.

♦ **سوفل قلب چیست؟**

سوفل های قلب از ارتعاشات یا تلاطم هایی که خون هنگام عبور از قلب موجب آنها می شود، شکل می گیرند. پزشک می تواند با استفاده از استتوسکوپ صداهای تولید شده را بشنود. زمانی که دریچه های قلب باز و بسته می شوند، صدایی توسط آنها ایجاد می شود. اما دریچه هایی که به صورت عادی باز و بسته نمی شوند می توانند موجب نشت خون به سمت عقب شده یا از جریان خون به جلو جلوگیری کنند که می تواند صدایی که به نام سوفل شناخته می شود را ایجاد کند.

خونی که با سرعت زیاد از قلب عبور می کند می تواند موجب نوعی سوفل به نام سوفل جریان‌ی (Flow Murmur) شود. دو نوع اصلی سوفل وجود دارند که شامل بی گناه (Innocent Murmur) و ناهنجار (Abnormal Murmur) می شوند. سوفل های جریان‌ی از نوع سوفل بی گناه هستند.

سوفل های بی گناه یا خوش خیم قلب زمانی رخ می دهند که هیچ ناهنجاری ساختاری یا بیماری قلبی وجود ندارد. در مقایله، سوفل های ناهنجار قلب زمانی رخ می دهند که یک عیب ریتمیک ای قلب موجب بروز سوفل قلب باشند. سوفل فرد مبتلا به سوفل قلب باید برای ارزیابی دقیق شرایط و تشخیص نوع آن به پزشک مراجعه کند.

♦ **سوفل بی گناه قلب**

سوفل های بی گناه قلب می توانند با گذشت زمان ویی نیاز از درمانی خاص از بین بروند، مانند مواردی که به واسطه جریان خون زیاد شکل گرفته اند.

در موارد دیگر، سوفل ممکن است به واسطه نقص خفیف در عملکرد دریچه قلب شکل گرفته باشد که پزشکان می توانندی نیاز از دخالتی خاص بر آن نظارت داشته باشند. افراد مبتلا به سوفل بی گناه قلب می توانند یک زندگی نسبتاً عادی را دنبال کنند. آنها معمولاً می توانند تمرین کرده و بدون مشکل خاصی ورزش مورد علاقه خود را انجام دهند.

♦ **سوفل ناهنجار قلب**

سوفل های ناهنجار قلب به یک بیماری قلبی زمینه ای اشاره دارند. این موارد شیوع کمتری نسبت به سوفل های بی گناه قلب دارند و می توانند تا بزرگسالی ادامه داشته یا برای نخستین بار در بزرگسالی شکل بگیرند.

سوفل های ناهنجار قلب در بزرگسالان معمولاً با بیماری دریچه قلب مرتبط هستند.

♦ **دلایل**

دلایل مختلفی می توان موجب سوفل های قلب شوند. سوفل های قلب می توان بر اساس دلایل آنها دسته بندی کرد: سوفل های جریان‌ی: ورزش، بارداری و کم خونی همگی می توانند موجب جریان خون زیاد شوند و از دلایل دیگر می توان

عملکرد مثانه‌شان ایجاد شود.
سرفه یا خس خس: سرفه‌ای که درمان نمی‌شود یا صدای خس خس سینه می‌تواند علامتی از سرطان ریه، سرطان تیروئیدو یا سرطان حنجره باشد.

بدهضمی: بدهضمی یا مشکلاتی در بلع غذا می‌تواند علامت سرطان معده، مری و یا خلق باشد.

خونریزی غیر معمول: خونریزی غیر معمول یا خیلی از سرطان‌ها مرتبط است، با سرفه خون یا آلورن می‌تواند علامت سرطان ریه باشد. خون در مدفوع می‌تواند علامت سرطان روده بزرگ یا مقعد باشد. زناتی که سرطان گردنه رحم یا اندومتر دارند ممکن است دچار خونریزی های غیرطبیعی وائینال شوند خون در ادرار می‌تواند به این معنی باشد که سرطان مثانه یا کلیه وجود دارد. ترشحات خونی از نوک پستان در زنان می‌تواند علامت سرطان سینه باشد.

تغییرات در دهان: لخته‌های سفیدرنگ در دهان یا روی زبان می‌تواند پیش سرطانی بوده و به سرطان دهان تبدیل شوند. زخم، خونریزی یا بی‌حسی در دهان نیز می‌تواند علامتی از برخی از سرطان‌ها باشد.

تورم گر‌های لنفاوی: گاهی بزرگ شدن گر‌های لنفاوی می‌تواند علامت سرطان باشد. اگر تورم غدد تاسه یا چهار هفته ادامه‌دار شد باید به پزشک مراجعه کنید.

تنگی نفس: احساس مداوم تنگی نفس می‌تواند علامت برخی از سرطان‌ها باشد. **نفخ:** احساس مداوم و ناراحت کننده‌ی پُری و نفخ که تا هفته‌ها طول کشیده می‌تواند علامت سرطان تخمدان باشد.

کم‌خونی: یک سری از سرطان‌ها از جمله سرطان خون و لنفوم می‌توانند سبب کم‌خونی شوند. این سطوح غیرنرمال یا آزمایش خون نشان داده می‌شوند. داشتن کم‌خونی می‌تواند باعث شود احساس خستگی و ضعف کنید. بیشتر اوقات این نشانه‌ها ناشی از سرطان نیستند. یک تومور خوش خیم یا مشکلی دیگر هم می‌تواند عامل این نشانه‌ها باشد. اما به هر حال نباید آن‌ها را نادیده بگیرید، مخصوصاً اگر تداوم و شدت پیدا کنند.

♦ **اگر سرطان پخش شده باشد چه علائمی خواهد داشت؟**

اگر سرطان به سایر قسمت‌های بدن متاستاز داده باشد، علائم و نشانه‌ها می‌توانند متفاوت باشند؛ در برخی از نشانه‌های انتشار سرطان:

متاستاز استخوان: سرطان به استخوان‌ها رسیده و سبب درد مصل یا شکستگی استخوان می‌شود.

متاستاز کبد: اگر بیماری سرطان به کبد حمله‌ور شده باشد، زردی و تورم شکم می‌تواند از علائم آن باشد.

متاستاز مغز: وقتی سرطان به مغز می‌رسد، نشانه‌ها می‌توانند شامل سردرد، مشکل در تکلم، تاری دید یا سرگیجه باشند.

متاستاز ریه: سرطانی که به ریه‌ها رسیده سبب تنگی نفس یا سرفه‌های مداوم می‌شود.

♦ **سلول‌های سرطانی چه سلول‌هایی هستند؟**

سلول‌های سرطانی سلول‌هایی هستند که کنترل بر توانایی تقسیم شدن به شیوه‌ی درست و طبیعی از دست داده و گروهی از سلول‌های در حال رشد و غیر قابل کنترل و در حال تقسیم را تشکیل داده‌اند که یک تومور سرطانی است. تومورها، رشد رگ‌های

خونی را افزایش می‌دهند و می‌توانند سریع با به آهستگی رشد کنند.

♦ **چرا افراد در سنین بالاتر بیشتر در معرض ابتلا به سرطان هستند؟**

با بالا رفتن سن، تغییرات بیشتری در DNA تجمع پیدا می‌کند که به معنی افزایش احتمال سرطان است. افراد مسن‌تر ممکن است سیستم ایمنی ضعیف‌تری داشته باشند که باعث می‌شود نتوانند جلوی ابتلا به سرطان را بگیرند.

♦ **شایع‌ترین نوع سرطان چیست؟**

شایع‌ترین نوع سرطان هم در میان زنان و هم در میان مردان سرطان پوست است. پروتفرانیشش که بخشی از نور خورشید است، اصلی‌ترین علت ابتلا به سرطان پوست محسوب می‌شود. سرطان پوست سمنوع دارد: کارسینومای سلول پایه‌ای، کارسینومای سلول سنگفرشی، و ملانوما.

♦ **آیا سرطان می‌تواند سبب افزایش وزن هم بشود؟**

هر چند کاهش وزن علامت شایع‌تری در سرطان است؛ اما برخی از افراد ممکن است وزن اضافه کنند. مطالعات نشان می‌دهند بیش از نیمی از زناتی که سرطان سینه دارند طی درمان وزن اضافه می‌کنند و این وزن اضافی سبب نتیجه‌گیری ضعیف‌تر می‌شود. این وزن اضافی می‌تواند از عوارض جانبی داروهایی مانند استروئیدها یا هورمون‌ها باشد. همچنین برخی از داروهای شیمی‌درمانی ممکن است سبب تجمع مایعات اضافی شوند که به آن اِدم می‌گویند. یا شاید صرفاً به این دلیل که به دلیل اضطراب بیشتر غذا می‌خورند وزن اضافه کنند. یکی از عوارض جانبی استروئیدها که برای پیشگیری از حالت تهوع و واکنش آلرژیک ناشی از شیمی‌درمانی تجویز می‌شوند، افزایش اشتهاست. ضمناً خیلی از افرادی که سرطان دارند متوجه می‌شوند سطح انرژی‌شان کمتر شده و همین می‌تواند منجر به عدم تحرک و افزایش وزن شود.

♦ **آیا سرطان می‌تواند بر فشارخون اثر بگذارد؟**

برخی از داروهای سرطان مانند داروهای anti – VEGF می‌توانند سبب افزایش فشارخون شوند. این درمان‌ها به مهار شدن جریان خون به سمت تومورها کمک می‌کنند؛ اما بر رگ‌های خونی بدن نیز می‌توانند اثر بگذارد و فشارخون را بالا ببرند. ضمناً فشارخون بالا می‌تواند علامت برخی از سرطان‌ها مانند سرطان آدنرال باشد. سایر درمان‌ها مانند شیمی‌درمانی و برخی از داروهای هفتمند می‌توانند فشارخون را پایین‌برانند.

♦ **آیا سرطان می‌تواند سبب لخته شدن خون بشود؟**

افرادی که سرطان دارند بیشتر در معرض ترمبوز رگ‌های عمقی هستند. خیلی از سرطان‌ها موادی به داخل خون ترشح می‌کنند که خون را غلیظ‌تر کرده و مستعد لخته شدن می‌کند. خیلی از داروهای شیمی‌درمانی نیز می‌توانند احتمال لخته شدن خون را افزایش دهند.

♦ **چرا سرطان باعث کم‌ردرد می‌شود؟**

بیشتر موارد کم‌ردرد ناشی از سرطان نیستند؛ اما کم‌ردرد می‌تواند یک معیار در سرطان باشد. کم‌ردرد ناشی از نشانه‌های خیلی از انواع سرطان‌هاست از جمله سرطان اولیه استخوان و سرطان‌هایی که از سینه، روده بزرگ، بیضه‌ها و یا ریه‌ها متاستاز داده‌اند. معمولاً تومورها بر ستون فقرات فشار وارد کرده و بر عصب‌های پیرامون آن اثر گذاشته و سبب درد می‌شوند.

♦ **چرا شناسایی نشانه‌ها و علائم سرطان مهم است؟**

شناسایی و توجه به نشانه‌های سرطان می‌تواند به بیمار و پزشک کمک کند تا این بیماری را زودتر تشخیص دهند. این موضوع مهمی است؛ زیرا سرطان هر چه زودتر تشخیص داده شود، بهتر درمان می‌شود. مثلاً ملانوما اگر زود تشخیص داده شود به خوبی درمان خواهد شد؛ زیرا سرطان هنوز به اعماق پوست نفوذ نکرده و احتمال درمان ۸۰ درصد است. حتی زمانی‌که نشانه‌ها خیلی غیر از سرطان دارند نیز نباید آن‌ها را نادیده گرفت، خصوصاً اگر آن مشکل متداوم یا بدتر شده است.

♦ **آیا همه سرطان‌ها علائم دارند؟**

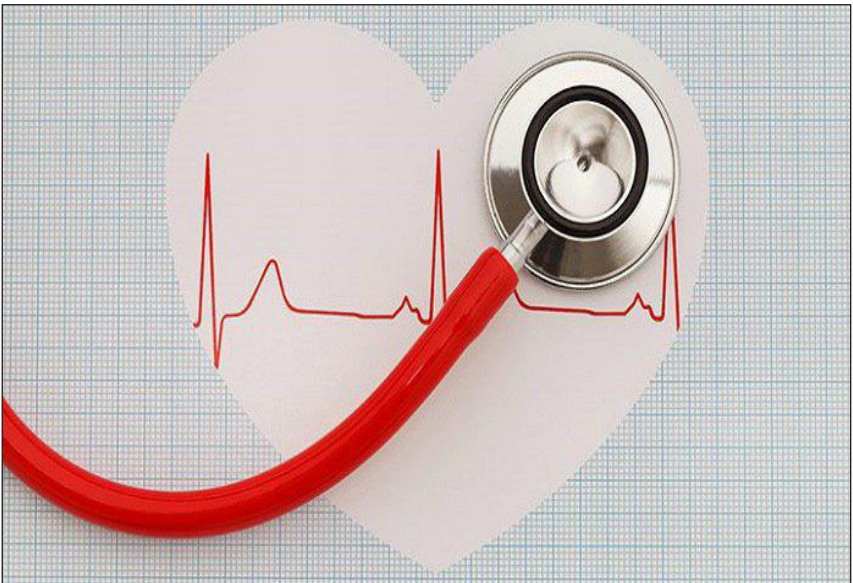
گاهی کسانی که دچار سرطان شده‌اند هیچ علامت یا نشانه‌ای ندارند. عده‌ای زمانی دچار مشکل می‌شوند که سرطان در بدن پخش شده است. مثلاً سرطان تخمدان معمولاً هیچ مشکل قابل توجهی ایجاد نمی‌کند تا زمانی که به سایر اندام‌ها می‌رسد. در این زمان سرطان، علائم و نشانه‌هایی ایجاد می‌کند که باید پیشرفته بوده و به سختی درمان می‌شود. این امکان وجود دارد که فرد سرطان را پیش از اینکه علامت یا نشانه‌ای داشته باشد تشخیص دهد. چکاپ‌ها و تست‌های تصویری می‌توانند برخی از سرطان‌ها را پیش از اینکه فرد تحت تأثیرشان قرار بگیرد شناسایی کنند.

♦ **چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟**

همیشه توصیه شده است اگر هرگونه علامت یا نشانه‌ای دارید که نگران‌تان می‌کند به پزشک مراجعه کنید. احتمال اینکه علت علامتی که دارید چیزهایی غیر از سرطان باشد بسیار زیاد است؛ اما باز هم باید برای بررسی‌های دقیق پزشکی اقدام کنید.

اگر پزشکتان تشخیص داده باشد که علامت ممکن است ناشی از سرطان باشد، شما را به پزشک متخصص ارجاع خواهند داد. اگر نگران ابتلا به سرطان هستید یا در خانواده سابقه‌ی این بیماری را دارید اما علامتی ندارید، می‌توانید در مورد احتمال ابتلا به سرطان یا پزشکتان حرف بزنید تا ببینید چه تست‌های تشخیصی یا مراحلی را باید انجام دهید که مناسب شماست.

سوفل "یا صدای غیر عادی قلب چیست و چه باید بکنیم؟



به پرکاری تیروئید و تب اشاره کرد. این می تواند به یک سوفل بی گناه منجر شود.

سوفل های مرتبط با بیماری دریچه قلب: مشکلات دریچه های قلب، مانند تنگی دریچه آئورت یا یک دریچه آئورت دولتی می تواند به یک سوفل قلب منجر شود. سوفل های ناشی از مشکلات بطنی: شرایطی مانند باگشت خون میترا لی که بر بطن های قلب و جریان خون در آنها تاثیرگذار هستند ممکن است موجب یک سوفل شوند. سوفل های ناشی از عوارض بیماری های دیگر: برخی بیماری ها مانند لوپوس و اندوکاردیت که قلب را تحت تاثیر قرار می دهند ممکن است دلیل یک سوفل قلب باشند. سوفل های مرتبط با بیماری مادرزادی قلب: مشکلات قلبی، مانند یک سوراخ در قلب، که از بدو تولد وجود دارند می توانند به یک سوفل منجر شوند.

افراد مبتلا به سوفل های ناهنجار قلب ممکن است به بیماری قلب مادرزادی یا یک بیماری دریچه قلب مبتلا باشند. بیماری دریچه قلب در نتیجه یک نقص در ساختار قلب شکل می گیرد. برخی از این شرایط می توانند در بدو تولد وجود داشته یا اکتسابی باشند.

نواقص قلب می توانند بر بخش های زیر تاثیرگذار باشند:

- دریچه آئورت که به جای سه لته بودن می تواند دو لته باشد - دریچه ربوی - دیواره جدا کننده (سپتوم) دهلیزی که دهلیزها را جدا می کند - دیواره جدا کننده (سپتوم) بطنی که بطن ها را جدا می کند - نقص قلبی دیگر: مجرای شریانی باز (Patent Ductus Arteriosus) است که به واسطه بسته نشدن ورودی بین آئورت و سرخرگ ربوی پس از تولد رخ می دهد. زمانی که نواقص دریچه قلب در بزرگسالان رخ می دهد، سوفل های قلب می توانند در نتیجه سن، تومورها، یا عفونت ها شکل گرفته باشند. به عنوان مثال، کلسیم می تواند با افزایش سن در دریچه های قلب ایجاد شده باشد. این شرایط میزان باز شدن دریچه های قلب را کاهش داده و عبور خون از آنها را دشوارتر می سازد. گاهی اوقات، دریچه آئورت شل یا کشیده شده و عملکرد

توصیه ها و هشدارها

چگونه از شر کبد چرب خلاص شویم؟

تمر هندی معجزه‌ای برای درمان کبد چرب



کبد چرب با اتخاذ یک برنامه غذایی مدون و تغییر سبک زندگی می‌تواند درمان شود، البته در صورتی که در مراحل اولیه بیماری باشد. در این مطلب، تعدادی از بهترین میوه‌هایی که برای درمان این مشکل موثر هستند ذکر شده‌اند.

میوه‌ها برای سلامتی ما هدیه‌ای از طرف طبیعت هستند. مصرف آن‌ها می‌تواند مزایای فراوانی را برای فرد به ارمغان بیاورد و در پیشگیری و درمان بیماری‌های متفاوت نیز کمک کند. در ادامه شمارا با خواص میوه‌های درمانگر کبد چرب آشنا می‌کنیم:
امروزه بیماری کبد چرب به مشکلی رایج در بین عموم افراد تبدیل شده است. این مسئله زمانی اتفاق می‌افتد که در اطراف این اندام اجتماع چربی‌ها زیاد شود و عملکردهای اصلی را تحت‌شعاع قرار دهد و باعث التهاب شود. کبد چرب با اتخاذ یک برنامه غذایی مدون و تغییر سبک زندگی می‌تواند درمان شود، البته در صورتی که در مراحل اولیه بیماری باشد. در این مطلب، تعدادی از بهترین میوه‌هایی که برای درمان این مشکل موثر هستند نام‌برده شده‌اند که شامل:

۱. **تمر هندی معجزه‌ای برای درمان کبد چرب**

آیا با خواص این میوه گرمسیری آشنایی دارید؟ محققان ارزش غذایی این میوه را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که تمر هندی به عنوان یک سم‌زدای عالی در بدن عمل می‌کند و از طرفی دیگر به هضم و کاهش نیز کمک می‌کند. این میوه به دلیل دارا بودن میزان بالایی از فیبر و اسیدهای چرب اشباع نشده، در درمان بیماری تصلب شرایین که می‌تواند موجب بروز بیماری‌های قلبی شود موثر است؛ و در نهایت آیا می‌تواند برای درمان مشکل کبد چرب نیز مفید باشد؟

تمر هندی دارای خواص ضدعفونی کننده و سم‌زدایی دارد که برای کبد بسیار مفید است. مصرف این خوراکی برای درمان مشکلات صفراوی نیز مناسب است.

این میوه می‌تواند به کاهش چربی تجمع یافته در اطراف کبد کمک کند و موجب کاهش کلسترول بد LDL شود. بهتر است فورا این میوه را به رژیم غذایی تان اضافه کنید

۲. **لیموترش و درمان کبد چرب**

لیموترش یک عضو دیگر از خانواده مرکبات است. سعی کنید روزانه یک عدد لیمورا به یک لیوان آب اضافه کنید و سپس آن را بنوشید تا درمان بیماری کبد چرب را تسریع کنید

لیموها یک سم‌زدای عالی، سرشار از ویتامین C؛ و اسیدهای ستریک هستند. اما بهترین و مهم‌ترین خواص آن‌ها تقویت دستگاه گوارش و بهبود هضم‌شدن به عملکرد هضم در بدن می‌باشد. از همین رو روند هضم ساده‌تر و موثرتر خواهد بود.

در نتیجه، لیموها سبب تقویت سیستم هضم سالم می‌شوند و به دلیل دارا بودن اسیدهای گوناگون، از کبد به خوبی محافظت می‌کنند.

۳. **گل‌گی میوه‌ای برای درمان کبد چرب و راهی برای لاغری**

آیا گل‌گی جزو میوه‌های محبوب شما است؟ در این صورت شانس با شما یار خواهد بود. زیرا گل‌گی نه تنها حاوی مقادیر فراوانی مواد مغذی است، بلکه شیرین و خوش‌طعم و طعم‌پذیر هستند.

گل‌گی حاوی میزان بالایی آب و انرژی است، و درمانگر ایده آلی برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند می‌باشد. این میوه غلظت بالایی از فروکتوز را دارد و برای افرادی که از بیماری دیابت رنج می‌برند بسیار مفید و ضروری است.

گل‌گی همچنین مناسباتی از فیبر محلول و نامحلول را برای تقویت کلسترول و تنظیم عملکرد روده دارد. از همین رو، پکتین موجود در آن می‌تواند برای درمان مشکل یبوست‌معدی‌باشد.

۴. **گل‌گی میوه‌ای برای درمان کبد چرب و راهی برای لاغری**

آیا می‌دانید که آب طالبی و دانه‌های پایایا یک درمان شگفت انگیز برای کبد چرب هستند؟ نوشیدن یک لیوان آب طالبی یک روش عالی برای پاکسازی کبد و کاهش چربی‌های اطراف این اندام است. این ترکیب سبب کنترل و بهبود عملکردهای اساسی کبد مانند تولید صفرا، جذب چربی‌ها و ویتامین‌ها و از بین بردن و دفع سموم و کلسترول اضافی می‌شود.

نوشیدن روزانه یک لیوان از این ترکیب، می‌تواند کمک بزرگی به درمان بیماری کبد چرب کند. دستورالعمل تهیه این ترکیب شامل موارد زیر می‌شود:

- دو برش طالبی
- یک لیوان آب
- دو دانه پایایا

تمام این مواد را درون مخلوط کن بریزید و خوب ترکیبشان کنید. آن را صاف نکنید و به آرامی بنوشید.

۵. **توت فرنگی یک درمان عالی برای پاکسازی کبد**

توت فرنگی‌ها علاوه بر طعم دلنشینی که دارند، یک درمان عالی برای پاکسازی کبد و سم‌زدایی از بدن شناخته می‌شوند.

توت فرنگی‌ها حاوی فیبر، ویتامین C؛ و آنتی اکسیدان هستند که نه تنها از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند بلکه سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند. اسیدهای طبیعی موجود در این میوه ممکن است از طریق خاصیت ضدعفونی کننده‌ای که دارد، نقش یک ضد التهاب در بدن داشته باشد. علاوه بر این توت فرنگی مقدار بالایی آب دارد که می‌تواند به کاهش فشار خون و کاهش اسید اوریک کمک کند. این میوه حاوی پتاسیم، منیزیم، آهن، فسفر، ید و کلسیم می‌شود. هنگامی که فصل توت فرنگی‌ها فرا می‌رسد، بهتر است روزانه حداقل هفت تا هشت عدد توت فرنگی را مصرف کنید. توت‌فرنگی‌ها را می‌توانید به اسهوتی‌های خوشمزه خود اضافه کنید. یک نوشیدنی سم‌زدایی فوق‌العاده که حتماً باید به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

کدام غذاها علائم سرماخوردگی را بدتر می کنند؟

درد و خارش گلو، سرفه خشک و کتواه و گرفتگی بینی از علائم رایجی هستند که معمولاً همه ما در هنگام سرماخوردگی آنها را تجربه می‌کنیم. معمولاً درمان کامل سرماخوردگی حدود ۵ روز طول می‌کشد اما اگر رژیم غذایی و روش زندگی‌مان را تغییر ندهیم، شاهد بدتر شدن علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا خواهیم بود.

منوعیت های غذایی در هنگام ابتلا به بیماری های ویروسی فصل سرد سال از این قرارند:

شیرین‌ها: مصرف زیاد قند می‌تواند سیستم ایمنی بدن را سرکوب کند. افزایش قند خون باعث مهار کار گلبولهای سفید خون می‌شود و عفونت در بدن گسترش می‌یابد.

به علاوه، مصرف شکر باعث افزایش التهاب در بدن می‌شود.

کربوهیدرات های ساده: این نوع کربوهیدرات‌ها نیز باعث افزایش قند خون می‌شوند. البته همه کربوهیدرات‌ها بد نیستند. نان گندم کامل، غلات کامل و ... را در هنگام سرماخوردگی صرف کنید چون حاوی فیبر فراوان است و التهاب بدن را کاهش می‌دهد.

غذاهای تند: لویه‌ای‌ها تند اگرچه برای رفع احتقان بینی در هنگام سرماخوردگی مفیدند، اما اگر مبتلا به آنفلوآنزا هستید و از معده درد نیز رنج می‌برید، به هیچ وجه غذایان را تند نکنید.

میوه های خانواده مرکبات: اگرچه این میوه‌ها سرشار از ویتامین سی هستند، اما به کسانی که در هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا معده درد دارند، باز هم توصیه می‌شود علاوه بر غذاهای تند، از مصرف مرکبات اجتناب کنند چون این میوه‌ها باعث تحریک معده می‌شوند و حالت تهوع را تشدید می‌کنند.

غذاهای چرب: وقتی سرما می‌خورید یا آنفلوآنزا دارید، اشتهایتان کم میشود. در این هنگام مصرف غذاهای چرب التهاب بدن را بالا می‌برد.

آب نبات های بدون قند: این نوع آب نبات حاوی سوربیتول است که می‌تواند مشکلات گوارشی را تشدید کند. سوربیتول قابل هضم نیست و می‌تواند باعث اسهال و ناراحتی معده شود. اسهال در سرماخوردگی خطرناک است چون باعث کاهش آب بدن می‌شود.

کافئین: نوشیدنی‌های کافئین‌دار بدن را کم‌آب می‌کنند. این نوشیدنی‌ها اگر همراه قند باشند، التهاب بدن را افزایش می‌دهند و مقابل با عفونت‌ها را خنثی‌تر می‌کنند.

غذاهای ترد: این غذاها می‌توانند گلو را تحریک کرده و سرفه را تشدید کنند، کارکر، آجیل و حتی سبزیجات خام‌دار هنگام سرماخوردگی مصرف نکنید.

ترشیجات: این غذاها نیز چون حاوی سرکه و نمک هستند، التهاب گلو را افزایش می‌دهند.

دوشنبه—سیزدهم آبانماه ۱۳۹۸ — سال بیست و دوم — شماره ۱۳ ۴۹

رهبِرمعظم انقلاب در دیدار با دانش آموزان دانشجویان:

مذاکره با آمریکا هیچ نتیجه‌ای ندارد



رهبِرمعظم انقلاب تأکید کردند: مذاکره با آمریکا هیچ نتیجه‌ای ندارد، چون قطعاً هیچ امتیازی نمی‌دهند.

به گزارش از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام‌معظم‌رهبری، حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی صبح روز یکشنبه) و در آستانه ۱۳ آبان روز ملی مبارزه با استکبار جهانی در دیدار هزاران نفر از دانش آموزان و دانشجویان سراسر کشور، نسل جوان پرتوان، پر نشاط و پر انگیزه را نغمتی بزرگ و ذخیره‌ای ارزشمند برای ایران خواندند و با اشاره به استمرار خصومت عمیق آمریکا با ملت ایران از کودتای ۱۳۳۲ تاکنون تأکید کردند: آمریکای گرگ‌صفت البته ضعیف‌تر، اما وحشی‌تر و وقیح‌تر شده است و در مقابل، جمهوری اسلامی ایران با دفاع مقتدرانه و منع مستدل مذاکره، راه نفوذ وروود مجدد آمریکا به کشور را سد کرده است.

رهبِرمعظم انقلاب اسلامی همچنین «رونی تولید» را «کلید حل مشکلات اقتصادی مردم از جمله گرانی، تورم و کم شدن ارزش پول ملی خواندند و افزودند: نباید همچنان که مدتی بیپرده منتظر برجام‌ماندیم حالا در انتظار اقدامات اروپایی‌ها یا مسائل دیگر معطل بمانیم بلکه باید به داخل دل بیندیم و همه توان را برای رونق تولید به کار گیریم. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ را سرازار دشمنی آشکار شیطان بزرگ با ملت ایران خواندند و افزودند: آمریکایی‌ها با آن کودتا، حتی به دولت مصدق که به آن‌ها اعتماد کرده بود، رحم نکردند و با سافط کردن دولت ملی، دولتی وابسته، فاسد و دیکتاتور را روی کار آوردند و به این شکل بزرگترین دشمنی ممکن را در حق ملت ایران انجام دادند.

ایشان افزودند: دولتی که با کودتا سرنگون شد، در واقع چوب اعتماد به شیطان بزرگ را خورود و آمریکایی‌ها به‌واسطه رژیم پهلوی بر نیروهای مسلح، نفت، سیاست، فرهنگ، اقتصاد و همه عرصه‌های کشور تسلط کامل یافتند.

♦ **اختلاف ملت ایران با دولت آمریکا از ۲۸ مرداد و قبل آن بود**

رهبِرمعظم انقلاب با اشاره به اینکه برخی از جمله آمریکایی‌ها در تلاشند با تحریف تاریخ، آغاز خصومت آمریکا با ایران را به تسخیر لانه جاسوسی ربط دهند، خاطرنشان کردند: آمریکایی‌ها از ابتدای روابط با ایران، با طرح‌های به‌ظاهر دوستانه، باطناً با ملت ایران دشمنی می‌کردند که این دشمنی با کودتای ۲۸ مرداد علنی شد و این مقطع آغاز خصومت علنی آمریکا با ایران است.

ایشان کودتای مرداد ۱۳۳۲ را موجب آگاهی بیشتر ملت خواندند و افزودند: ده سال بعد در سال ۱۳۴۲ که مبارزات اسلامی و مردمی شروع شد، امام خمینی با درک موضوع حقیقی و قلبی مردم، این واقعیت را بیان کردند که امروز در آذهان ملت ایران هیچ فردی منفورتر از رئیس‌جمهور آمریکاست.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با بیان این واقعیت که آمریکا از آن روز تا امروز هیچ تغییری نکرده است، گفتند: همان شرارت، همان گرگ صفتی، همان تالش برای ایجاد دیکتاتوری بین المللی و همان سلطه طلبی بی حد، امروز نیز در آمریکا وجود دارد البته با وحشی‌گری و وقاحت بیشتر.

ایشان با یادآوری فشار و خفکان حاکم بر ایران در دوران رژیم دیکتاتوری وابسته به آمریکا گفتند: انقلاب اسلامی در پیوند با ایران رژیم وابسته بود و عامه مردم به رهبری امام خمینی، بساط پادشاهی فاسد و وابسته را جمع کردند و جمهوری اسلامی را بر سر کار آوردند.

رهبِرمعظم انقلاب با یادآوری برخی اقدامات آمریکایی‌ها در ۴۱ سال گذشته از جمله تهدید، کودتا، تحریم، تحریک قومیت‌ها، تجزیه طلبی، آشوب طلبی، محاصره اقتصادی، نفوذ و روش‌های دیگر تأکید کردند: آن‌ها در این مدت هرچه بلد بودند و

می‌توانستند علیه نهادهای برخاسته از انقلاب به‌ویژه اصل جمهوری اسلامی توطئه و اقدام کردند که البته ما هم در مقابل هر کاری توانستیم کردیم و در موارد زیادی حریف را به گوشه‌ریزنگ بردیم.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای «سد کردن راه نفوذ مجدد سیاسی و تسلط دوباره آمریکایی‌ها بر ایران» را مهم‌ترین پاسخ جمهوری اسلامی در مقابل توطئه‌های حاکمان واشنگتن برشمردند و تأکید کردند: منع مکرر مذاکره با آمریکایی‌ا از ابزارهای مهم بستن راه ورود آنان به ایران عزیز است.

ایشان مخالفت جمهوری اسلامی با آمریکایی‌ها را دارای منطقی مستحکم خواندند و افزودند: این روش غلطانی، راه نفوذ مجدد آمریکایی‌ها می‌باشد، ابهت حقیقی می‌کند در دنیا حکومتی وجود دارد که قدرت غاصبانه و دیکتاتوری بین المللی آمریکا را قبول ندارد و زیر بار حرف زور نمی‌رود.

رهبِرمعظم انقلاب مذاکره با آمریکا را حقیقتاً بی نتیجه برشمردند و تأکید کردند: برخی که مذاکره با آمریکا را حلال مشکلات می‌دانند، صددرد اشتباه می‌کنند و هیچ نتیجه‌ای از گفتگو با آمریکایی‌ها حاصل نخواهد شد، چرا که آن‌ها یقیناً و قطعاً هیچ امتیازی نخواهند داد.

♦ **آمریکا با مذاکره به دنبال نمایش به زانو درآوردن ایران است**

ایشان در همین زمینه این واقعیت را یادآوری کردند که طرف مقابل، نشست مقامات ایرانی پشت میز مذاکره را به معنای به زانو درآوردن جمهوری اسلامی می‌داند و از اصرار بر مذاکره این هدف را دارد که به جایان یکپوید فشار حداکثری و تحریم‌ها سرانجام نتیجه داد و ایرانی‌ها به زانو درآیند.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای افزودند: اگر مسئولان جمهوری اسلامی ساده لوحی می‌کردند به مذاکره می‌رفتند، از فشارها و تحریم‌ها هیچ چیزی کم نمی‌شد، بلکه راه برای طرح رسمی توقعات و تحمیل‌های جدید آمریکایی‌ها باز می‌شد.

رهبِرمعظم انقلاب با اشاره به تالش‌های بی نتیجه آمریکا برای حذف یا محدود کردن قدرت دفاع موشکی ایران افزودند: امروز به فضل الهی و همت جوانان میهن، دارای موشک‌های دقیق باید رد و هزار کلاه‌موشک هستیم که می‌تواند به هر هدفی با خطای فقط یک متر اصابت کند.

ایشان گفتند: اگر بمذاکره می‌رفتیم، آمریکایی‌های متوقع پای موشک‌ها را به میان می‌کشیدند و مثلاً می‌گفتند باید موشک‌های ایران حداکثر ۱۵۰ کیلومتر بُرد داشته باشد که اگر مسئولان ما این را می‌پذیرفتند، پدر کشور در می‌آمد و اگر نمی‌پذیرفتند همین آش و همین کاسه تکرار می‌شد.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای تجزیه‌های نظیر مذاکرات بی نتیجه کوه و کره شمالی، مذاکرات ایران و آمریکا، مذاکرات ایران و اسرائیل، مذاکرات ایران و آمریکا را در تحریم‌ها کم نکردند و هیچ امتیازی ندادند.

ایشان با اشاره به اصرار دولت فرانسه به واسطه گری گفتند: رئیس‌جمهور فرانسه یک ملاقات با ترامپ را حلال همه مشکلات ایران دانسته بود که باید بگوییم این شخص با

ظریف در جلسه علنی مجلس:

شیفته مذاکره با غربی‌ها نیستم

وی ادامه داد: آنچه من گفتم کلمه‌ای کمتر از مقام معظم‌رهبری نبود که فرمودند آمریکا اگر می‌خواهد مذاکره کند، باید به هر جام‌باز گردد، بنده از خود مضطرب نمی‌کنم، اگر شما انتقادی دارید، انتقاد را به بحثی که مطرح شده بفرمایید.

♦ **مجرى سیاست‌های نظام‌هستم**

ظریف گفت: بنده مجری سیاست‌های نظام‌هستم، اگر شما می‌خواهید نوار بخشی کنید، بفرمایید بخش کنید، آنچه من در آن جلسه عرض کردم و هنوز می‌گویم این است که منابع جدیدی برای جلوگیری از مقابله جمهوری ایران با پولشویی در کشور وجود دارد، ما با خارجه‌ها کار نداریم، بحث ما مقابله نظام جمهوری اسلامی ایران با پولشویی است. همان که حضرت آقا فرمودند اگر در مقابله در فساد اقدام کنید صدای خیلی‌ها در خواهد آمد، این خیلی‌ها چه کسانی هستند. این را برای کشور و مردم معین کنید. رئیس دستگاه اطلاعاتی خاطرنشان کرد: آنچه خواهم مقام معظم‌رهبری بود که اگر شما به دنبال مقابله با فساد برپود صدای خیلی‌ها در خواهد آمد، چه کسانی هستند، شما به من بگویید: آقای ابیطی فرصت می‌کند که صحبت کنید اما من بعد از صحبت‌های شما فرصت پاسخگویش ندارم؛ اگر می‌خواهید به صحبت‌های صداهای یگانه توجه کنید، دقت کنید که از من نقل کردند یا از آقای حسین شریعتمداری که به بنده حمله کرده بود، ببینید از چه کسی نقل کردند و برای چه کسی جشن گرفتند.

♦ **اگر پولشویی در کشور نیست سلطان سکه را چه جرمی انعام کردید**

وی ادامه داد: آيا آنها برای من جشن گرفتند که گفتم نظام جمهوری اسلامی حامی توريسم نیست؟ يك گروه‌های فشاری هستند که از پولشویی منافع دارند و هزاران میلیارد تومان از پولشویی منفعت می‌برند که اگر این نبود نیاز نبود که قوه قضاییه و دولت ۶۰ صفحه آیین نامه برای مبارزه با پولشویی تصویب کنند. مگر دو هفته گذشته دولت و قوه قضاییه ۶۰ صفحه آیین نامه تصویب نکرد.

ظریف اضافه کرد: اگر پولشویی در ایران نیست و گروه‌های فاسدی پولشویی نمی‌کنند، سلطان سکه را چه حاجت؟ اگر جرمی انعام کردید، چرا صحبتی که در دفاع از جمهوری اسلامی صورت گرفته صحبتی را که در رد اتهامات منافقین و بیگانگان علیه نظام مقدس جمهوی اسلامی ایراد شده است به صحبت علیه مردم تبدیل کردید.

♦ **در دنیا بعضی‌ها که برای دفاع از مردم ونظام سینه چاک می‌کنم**

وزیر امور خارجه افزود: چرا آقای شریعتمداری آن کار را کرد، چرا کیهان آن مقاله‌ها را نوشت، آن مقاله‌ها بود که اسباب دست‌روژه‌های غربی شد و عرایض بنده؛ بنده که در دنیا معروف هستم به اینکه برای دفاع از منافع این مردم و جمهوری اسلامی سینه چاک می‌کنم، شما عنوانی که وزیر امور خارجه آمریکا به من داده و من به آن افتخار می‌کنم شنیدید: من بر علیه منافع نظام صحبت می‌کنم یا آنان که از صحبت‌های دلنشانه من به خاطر منافع جناحی سوءاستفاده می‌کنند.

وی ادامه داد: حالا شما فرصت دارید که نوار بگذارید: آنچه من گفتم در دفاع از جمهوری اسلامی و مقابله با فساد کار بود که به نام حمایت انواع جنایت‌ها را انجام می‌داد: این کارها بنده را از دفاع از جمهوری اسلامی باز نمی‌دارد.

ظریف در مورد برخورد با ۵۰۱ نفر گفت: دور گذشته که ما ناگزیر از مذاکره با آمریکا شدیم، به خاطر علاقه ما به مذاکره با آمریکا و اعتماد داشتیم که قبل از اقدام ما نبود که اگر ما به آمریکا اعتماد داشتیم، ۱۵۰ صفحه توافق نمی‌نوشتیم. همان را با کره شمالی امضا کردند.

وزیر امور خارجه افزود: اگر به آمریکا اعتماد داشتیم در بند ۲۶ برجام با این جمله که «اگر ایران معتقد باشد که آمریکا و طرف‌های دیگر برجام تعهدات خود را اجرا نکنند…»، با این شروع نمی‌شد، اعتماد داشتیم، اما اقداماتی که قبل از زورده‌ما به مسئولیت‌ها شکل گرفته بود، جمهوری اسلامی را با ۶۱ قطعنامه شورای امنیت مواجه کرد، ۶ قطعنامه شورای امنیت تنها در صورتی لغو می‌شود که ۵ عضو دائم با آن موافقت کنند.

وی ادامه داد: ۵ قطعنامه شورای امنیت که کارندستی برخی دوستان بود و کاغذ پاره‌ها؛ فقط با توافق ۵ عضو دائم شورای امنیت قابل لغو بود و در غیر اینصورت لغو نمی‌شد؛ ما نمی‌خواستیم با آمریکا مذاکره کنیم؛ من بعد از سال‌ها زندگی در غرب، عاشق و شیفته مذاکره با غربی‌ها نیستم، فشارها را بیش از هرکس من تحمل کردم، سختی مذاکرات و فشارها و توهین‌هایی که شد و الحمدلله از سوی آمریکایی‌ها تحریم شد، برای این انجام دادیم که بتوانیم ۶

سیاسی

نکته

رد پای پول های کثیف چگونه از انتخابات محومى شود؟

اصلاح قانون انتخابات برای مقابله با تبلیغات رانتی

زهره ترسای*



هنگامه انتخابات نزدیک است و هشدارها درباره جلوگیری از ورود «پول های کثیف» به عرصه انتخابات بیش از هر زمان دیگری، هشدارهایی که از مسئولان نظارتی و اجرایی گرفته تا نمایندگان مجلس بر آن تأکید کرده و توجه به آن را از الزامات برگزاری «انتخابات سالم» می‌دانند.

دهه ۹۰ و آغاز مبارزه جدی با پول های کثیف

هشدارها درباره ورود پول های کثیف به عرصه انتخابات نخستین بار در اسفندماه ۹۳ از سوی عبدالرحمانی فضلی مطرح شد، آنجا که با اشاره به گردش سالانه ۲۰ هزار میلیارد تومانی قاچاق مواد مخدر گفت: «بی شک بخشی از این پول در حوزه سیاست، انتخابات و انتقال قدرت سیاسی در کشور وارد می‌شود.» اظهاراتی که البته با واکنش هابی روبرو و در نهایت وزیر کشور مجبور به ارائه توضیحات تکمیلی در این زمینه شد اما اصل ورود پول های کثیف به سیاست و خاصه انتخابات رد نشد.

بعد از آن اگرچه به صورت جسته و گریخته درباره «پول سالاری» در انتخابات موضوعاتی مطرح می‌شد اما این اظهارات دبیر شورای نگهبان در مراسم افتتاحیه هفتمین اجلاس هیئت خبرگان رهبری بود که بار دیگر موضوع چرخش پول های کثیف در رقابت‌های سیاسی را در آستانه انتخابات مجلس ایدزدهم بر سر زبان‌ها انداخت. آیت الله جنتی در این باره گفت: «یک بند از پول های کثیف می‌خواهند وارد مجلس شوند و این خطر قریب‌تر از شوری نگهبان است، راه‌های کثیفی که نظام، قانون اساسی و ولایت فقیه را قبول دارند، برای حضور در انتخابات باز است ولی ما حتماً قانونی کسانى را که می‌خواهند با پول‌های کثیف وارد انتخابات شوند را می‌گیریم.»

چند روز بعد از آن عباسعلی کدخدایی سخنگوی شورای نگهبان هم خبر از نگرانی مردم و مسئولان در مورد نقش پول های کثیف در انتخابات داد و بهترین راهکار برای رفع این نگرانی‌ها را تصویب قوانین بهتر عنوان کرد.

اظهارنگارنى شخصیت‌ها درباره پول‌های کثیف از تریبون‌ها اما به همین جا ختم نشد بد طوری که اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهور هم طی روزهای اخیر خطاب به مخالفان تصویب FATF موضوع ورود پول های سیاه به عرصه سیاست را یادآور شد و افزود: «افرادی که به شغل دلالی مشغول هستند و از این راه ارتزاق می‌کنند و پول‌های سیاه آن‌را روانه سیاست و تبلیغات انتخاباتی می‌کنند، به‌طور طبیعی موافقتی با شفافیت‌یادگانه‌ها و تصویب مقرراتی که به انضباط مالی کمک کند نخواهند داشت.»

اصلاح قانون انتخابات برای مقابله با پول سالاری

انواع دو نهاد اجرایی و نظارتی در انتخابات، بر وجود پدیده «پول سالاری» در انتخابات راشاید بدون مهم‌ترین دلیل بر تالش دولت برای اصلاح قانون انتخابات و رفع خلاهایی‌داست که راه‌های گزیری برای متخلفان در رقابت‌های سیاسی باز گذاشته است. تخلفاتی که بی شک مهمترین آن به همان پول های کثیف و میلیاردهی که در فضای انتخابات تزریق می‌شود بازمی‌گردد.

سیدسلیمان سامانی با تأیید این موضوع می‌گوید: «بعد از اینکه اکر رحمانی فضلی موضوع پول های کثیف را مطرح کردند در وزارت کشور کارگروهی تشکیل و (لاجه‌ای تحت عنوان شفاف سازی منابع مالی و هزینه‌های انتخابات تنظیم و به مجلس ارائه شد که متأسفانه تاکنون تبدیل به قانون نشده است؛ علاوه بر این لایحه جامع انتخابات هم که بهمن‌ماه سال گذشته به مجلس ارسال شد همچنان در دستور کار کمیسیون شوراها قرار دارد.» در حالی چشم امید همه برای شفاف سازی هزینه کردهای انتخاباتی به تصویب لایحه جامع انتخابات بود که به گفته سخنگوی کمیسیون شوراها اصلاح قانون انتخابات هنوز در مجلس به مرحله نهایی نرسیده است اما با این وجود مسئولان وزرات کشور تأکید دارند که دست‌شان در برخورد با پول‌های کثیف در انتخابات بسته نیست. عبدالرضا رحمانی فضلی وزیر کشور با تأکید بر این موضوع می‌گوید: «اگر چه فرصت تصویب لایحه ارسالی دولت در زمینه جلوگیری از ورود پول‌های کثیف به دست دولت مشخص شدن منابع مالی در نامزد فراهم شد اما این به معنای بسته بودن دست متخلف نیست. هر یک از گروه‌ها و کاندیداها اگر سندی درباره پول‌هایی‌با منشأهای نامشخص از منابع نامناسب که منجر به تغییر رأی مردم می‌شود به ما ارائه دهند حتماً ما در محاکم این موضوع را پیگیری می‌کنیم.» سیدسلیمان سامانی معاون پارلمانی رئیس‌جمهور اما با تأکید بر اهمیت هزینه کردهای انتخاباتی و باید ونباید‌ها در این بخش تأکید دارد که مجلس باید بررسی لایحه جامعه انتخابات را در دستور کار قرار دهد: «در لایحه جامع انتخابات با جزئیات به موضوع پول‌ها، هزینه‌های انتخاباتی و باید ونباید‌ها در این بخش پرداخته شده که به‌طور مثال اعلام منشأ و مبانی هزینه‌های انتخاباتی از سوی نامزدها مورد تأکید قرار گرفته است. به‌طور طبیعی زمانی که منشأ هزینه‌های انتخاباتی یک نامزد نامشخص و مهم‌ها این موضوع در ایجاد بی اعتمادی به آن نامزد تأثیرگذار خواهد بود اما زمانیکه منشأ هزینه کردها مشخص بوده و معلوم باشد منابع مالی آن کجا تأمین شده و تأمین آن از منابع نامشروع و غیرقانونی نبوده، در ایجاد اعتماد عمومی و سرمایه اجتماعی مردم نسبت به کاراکتر سیاسی تأثیرگذار است.»

چگونه نقش پول در انتخابات محدود می‌شود؟

اگر چه همگان بر محدود شدن نقش پول در انتخابات تأکید داشته و بر این باورند که سقف هزینه‌های انتخاباتی باید به گونه ای باشد که «عدالت قانونی» رعایت شود اما سوال این است که دستیابی به این مهم از چه مسیری امکان پذیر است؟ عباسعلی کدخدایی سخنگوی شورای نگهبان پهرین راهکار را تصویب قوانین موثر و قوی می‌داند و می‌گوید: این مساله تنها از طریق قانون ممکن است تا همه نامزدها را ملکف کنند که منشأ و میزان هزینه‌های انتخاباتی خود را اعلام کنند.

در این حال اما سامانی سخنگوی وزارت کشور می‌گوید: «جلوی خرید و فروش آزا را صرفاً با قانونگذاری نمی‌شود زیرا، قرار نیست هر موضوعی که در قانون جرم انگاری شد وقوع آن به صفر برسد؛ خرید و فروش رای از ابتدای تدوین قوانین انتخاباتی ما جرم بوده اما بعضاً در جاهایی اتفاق می‌افتد بنابراین این می‌توانیم مجدداً صرفاً با قانون تعیین ایرادات را رفع و رجوع کرد.» در همین زمینه محمدجواد کلویوند رئیس کمیسیون شوراها و امور داخلی مجلس هم با تأکید بر اینکه مواجهه با پول‌های کثیف نیاز به مصوبه جدید مجلس ندارد تأکید دارد که «قانون مبارزه با پولشویی یعنی با پول‌های کثیف مقابله کنیم، پس نیازی به قانون جدید نداریم؛ همه دستگاه‌های نظارتی و خودنمادها باید مراقب چنین پدیده‌ای باشند و اجازه‌دهند کسی ردو آنها نباشد، همچنین باید مراقب هزینه کردها و منبع منشأ آن پول‌ها باشیم.»

با این حال همچنان گروهی از نمایندگان با تأکید بر اینکه قانون مشخصی در زمینه پول های کثیف وجود ندارد از بابت تکلیف مجلس رانتی اظهار نگرانی می‌کنند. بهرام پارسی‌ای سخنگوی کمیسیون اصل نود در این باره می‌گوید: «قانون مشخصی در این زمینه وجود ندارد که بتوان بر اساس آن از این قضیه (حضور پول‌های کثیف) برخورد کرد اما به هر حال موضوع وجود دارد که نشان دهد افرادی که هزینه‌های سنگین و غیرمعتارف را از کجا به دست آورده‌اند، با وجود اختلاف نظر‌ها درباره اهمیت تصویب قوانین موثر در جلوگیری از چرخش پول های با منبع نامشخص در رقابت‌های سیاسی اما طبق اعلام هیات رئیسه مجلس لایحه جامع انتخابات که در آن به صورت تکمیلی به شفاف سازی منابع مالی نامزدها پرداخته شده بهمن ماه سال گذشته اعلام وصول شد

که از آن زمان تاکنون هنوز شکل قانونی به خود نگرفته است.

اسفر سلیمی سخنگوی کمیسیون شوراها درباره تلاش‌ها برای اصلاح قانون انتخابات در مجلس می‌گوید: «در اصلاحیه قانون انتخابات بحث شفافیت مالی و حساسرسی مالی را گنجانیدیم اما مشخص نبود پول در انتخابات از کجای می‌آید و چطور هزینه می‌شود اما متأسفانه به دلیل محدودیت طرح اصلاح قانون انتخابات را به کمیسیون شوراها برگردانده بودیم است در این فرصت باقی‌مانده کمیسیون شوراها بتواند طرح اصلاح کند و به انتخابات پیش ورو برساند.»

راهکار اصلی چیست؟

هشدارها و نگرانی‌ها از ورود پول های کثیف به انتخابات و جلوگیری از خرید و فروش آزا در حالی مطرح می‌شود که به اذعان مسئولان نظارتی و اجرایی بهترین راهکار برای جلوگیری از خرید و فروش آزار برگزاری «انتخابات الکترونیکی» است. سیدسلیمان سامانی با تأیید این موضوع می‌گوید: «دولت الکترونیک ورود منابع مالی غیرقانونی به انتخابات ا محدود می‌کند. تلاش ما در وزارت کشور این است که با ایجاد ساز و کاری مشخص اساساً امکان ورود پول‌های بی منشأ نامشخص به انتخابات را محدود کنیم، پس مایه دولت الکترونیک می‌تواند مایل طلب است که ما فرایند را به گونه ای شفاف کنیم که بتوانیم در قالب شفاف سازی، فضای ورود منابع نامشخص را به دست در نهایی از بین ببریم.» در کنار این عده‌ای نیز میدانداران «احزاب» و پرنگ محسوب جایگاه «تخریب» در رقابت‌های سیاسی را اعلام می‌نمایند کثنده در رفع معضلات و آسیب‌های نظام انتخاباتی کشور به ویژه در حوزه قواعد بازی‌زنده و تخلفات مالی و الزامات شفافیت هزینه‌های انتخاباتی می‌دانند چرا که در سایه تقویت احزاب است که هزینه‌های انتخاباتی شفاف‌ای شود.

