

آیت الله نوری همدانی:

مردم با گرانی و سختی معیشت روبرو هستند

♦ خدمت به مردم و رسیدگی به وضع آنان در اولویت کار مسئولان باشد

آیت الله نوری همدانی گفت: متأسفانه مردم در شرایط کنونی با گرانی و سختی معیشت روبرو هستند، امروز آنچه مهم است مردم هستند، و باید مسئولان امر به این موضوع

در مراسم جشن بزرگ «دختران سرزمینم ایران» در قم صورت گرفت:

معرفی فائزه کاشانیان نابغه نانو بعنوان الگوی دختران ایرانی

مدیرکل تعزیرات حکومتی استان قم خبرداد:

تامین ۸۵ درصد آرد کارخانه های مواد غذایی توسط نانوایی ها!

شهروندان تخلفات جابجایی غیر مجاز آرد و فروش خارج از شبکه را اطلاع دهند

مدیرکل تعزیرات حکومتی استان قم از کشف ۱۲۲ آرد یارانه ای در یک کارخانه سوسیس و کالباس خبر داد و گفت: هشتاد و پنج درصد آرد مصرفی کارخانه های تولید

حرکت برنامه محور در ایجاد شهری دوستدار کم توانان ؛

شهر قم در مسیر مناسب سازی برای معلولان

دستگاه ها برای معلولان فرصت های اجتماعی برابر را فراهم کنند

رئیس جمهور؛



رئیس جمهور بر ضرورت ایجاد فرصت های اجتماعی برابر برای افراد دارای معلولیت تأکید کرد و گفت: همه سازمان ها مسئولند نهایت تلاش خود را برای ایجاد فرصت های شغلی و زمینه رشد و شکوفایی استعداد های معلولان به کار گیرند. آیت الله «سید ابراهیم رئیسی» پیش از ظهر

بسیاری از مشکلات کشور را می توان در برنامه هفتم حل کرد

رئیس مجلس شورای اسلامی؛



رئیس مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه مادر مسائل داخلی نمی توانیم نمره قابل قبولی به خودمان بدهیم چرا که از ظرفیت های کشور و فرصت ها استفاده نکردیم تأکید کرد: اما ضعف های این ۴۰ سال را در برنامه هفتم می توان جبران کرد تا افق روشنی پیش روی کشور و مردم

شاهد روز های خوب بارشی در ایران خواهیم بود

پدر علم هواشناسی ایران:



پدر علم هواشناسی ایران در جلسه آموزش توجیهی سازمان جهاد کشاورزی قم از روز های خوب بارشی در ایران خبر داد. دکتر حسین اردکانی، از اساتید پشکسوت و پروازه علم هواشناسی ایران در جلسه آموزش و توجیهی سازمان جهاد کشاورزی که با حضور کارشناسان



دبیر قرارگاه سازندگی و محرومیت زدایی سپاه خبر داد:

اهدای سه هزار جهیزیه

به زوج های جوان تحت حمایت قمی

عکاس: مهدی بخشی

رئیس اداره بازرگانی سازمان صمت استان قم:

عمده کفش صادراتی ایران در قم تولید می شود

رئیس اداره بازرگانی سازمان صمت، معدن و تجارت استان قم، گفت: بیشترین حجم کفش ماشینی تولید شده در کشور که به بازارهای جهانی صادر می شود، حاصل کار صنعتگران این استان است. سید مجتبی فرهادی در گفت و گویی بیان کرد: از آنجایی که قم در زمینه تولید و صادرات کفش ماشینی جایگاه مهمی در سطح کشور دارد، جلسه میز ملی توسعه صادرات این محصول برای بررسی مشکلات و ارائه راهکارها در ارتباط با گسترش میزان صادرات آن با حضور

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم:

قرار داد خرید دام توسط جهاد کشاورزی باز نگری شود

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم گفت: جهاد کشاورزی بررسی های حقوقی لازم را انجام دهد تا بجای ضمانت ۱۰ درصد مبلغ دام، از سفته و یا راه حل های دیگر استفاده شود. محسن امیدیان در جلسه پیگیری مطالبات دامداران از جهاد کشاورزی که در سالن جلسات معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم برگزار شد، اظهار کرد: متأسفانه قراردادی که با دامداران بسته می شود اشتباه است و نباید درصدی از پول آن ها نگه داشته

مزایده سراسری املاک و اموال تملیکی و مازاد بانک ملی ایران اداره امور شعب استان قم

اداره امور شعب استان قم

در نظر دارد تعدادی از اموال مازاد خود را از طریق مزایده الکترونیکی سامانه تدارکات دولت (ستاد ایران) به صورت کاملاً نقدی و یا نقد و اقساط فروش برساند.

۱) شرایط فروش کاملاً نقدی: پرداخت کل مبلغ بصورت نقد و یکجا

۲) شرایط ویژه فروش با واگذاری قسطی *				
ردیف	مال مورد مزایده	پیش پرداخت	مدت تنفس	نحوه باز پرداخت
۱	سرقتی و کسب و پیشه محل سابق بانک ملی شعبه حضرتی قم	۲۰٪ قیمت واگذاری	حداکثر شش ماه تنفس	اقساط متوالی ماهیانه، حداکثر با احتساب دوره تنفس به مدت ۵ سال
۲	تشددات عرصه و اعیان محل سابق بانک ملی شعبه خ ۷ تیر قم با کاربری تجاری	۲۰٪ قیمت واگذاری	حداکثر شش ماه تنفس	اقساط متوالی ماهیانه، حداکثر با احتساب دوره تنفس به مدت ۵ سال
۳	مشاعی از تشددات یک ساختمان واقع در بلوار امین قم با کاربری مسکونی	۲۰٪ قیمت واگذاری	حداکثر شش ماه تنفس	اقساط متوالی ماهیانه، حداکثر با احتساب دوره تنفس به مدت ۵ سال
۴	مشاعی از تشددات یک ساختمان واقع در محله بابک قم با کاربری مسکونی	۳۰٪ قیمت واگذاری	بدون مهلت تنفس	اقساط متوالی ماهیانه، حداکثر به مدت ۳ سال
		۴۰٪ قیمت واگذاری		اقساط متوالی ماهیانه، حداکثر به مدت ۴ سال
		۵۰٪ قیمت واگذاری		اقساط متوالی ماهیانه، حداکثر به مدت ۵ سال

- تاریخ برگزاری و انتشار مزایده از ساعت ۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۲ لغایت ساعت ۱۶:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۳۰ می باشد.
- مهلت دریافت اسناد مزایده از ساعت ۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۲ تا ساعت ۱۶:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۰ می باشد.
- مهلت ارائه پیشنهاد و شرکت در مزایده از ساعت ۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۲ تا ساعت ۱۶:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۳۰ می باشد.

- تاریخ بازگشایی پاکتهای الکترونیکی ساعت ۹:۰۰ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۱ خواهد بود.

توجه: امکان شرکت در مزایده بدون دریافت اسناد مزایده میسر نمی باشد لذا متقاضیان شرکت در مزایده حتماً می بایست جهت شرکت در مزایده تا قبل از اتمام تاریخ مهلت دریافت اسناد مزایده (ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۰) نسبت به دریافت اسناد مزایده از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) اقدام نمایند. (هزینه نشر آگهی و هزینه ارزیابی و حق کارشناسی طبق اعلام بانک برعهده خریدار است)

متقاضیان خرید برای کسب اطلاعات بیشتر می توانند از طرق ذیل اقدام نمایند.

۱- تماس تلفنی با شماره تلفن ۰۲۵۳۶۶۲۵۱۲۸ و ۰۲۵۳۶۷۰۱۵۵۶

۲- مراجعه به سایت بانک ملی ایران به آدرس www.bmi.ir بخش مناقصه و مزایده مزایده سراسری (نوبت اول اموال غیر منقول) اموال تملیکی و مازاد بانک ملی ایران

۳- مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) www.setadiran.ir مزایده مزایده دستگاه اجرایی مزایده گر (مزایده شماره ۱۰۰۱۰۱۵۴۳۰۰۰۰ اموال غیر منقول)

۴- مراجعه حضوری به اداره امور شعب استان قم

شناسه آگهی: ۱۴۱۷۰۳۸

آگهی تجدید مزایده عمومی (نوبت اول)

سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم

در نظر دارد به استناد مصوبه هیئت مدیره اجاره پارکینگ های خودرو بهار واقع در بلوار شهید سردار سلیمانی را به شرح ذیل و بصورت تجدید مزایده عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می توانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت و تحویل اسناد و شرکت در مزایده از تاریخ نشر آگهی اول به جز ایام تعطیل تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۳ به نشانی قم، بلوار غدیر، جنب تالار آرین، واحد امور پیمانها مراجعه و در صورت نیاز با شماره تلفن ۰۲۵-۳۲۴۲۵۴۳۶ تماس حاصل فرمایند.

توضیحات:

میزان سپرده شرکت در مزایده مبلغ (به عدد): ۰۰۰/۰۰۰/۵۰۰ ریال (به حروف): یک میلیارد و پانصد میلیون ریال می باشد که شرکت کنندگان باید میزان سپرده شرکت در مزایده را بصورت ضمانت نامه بانکی با اعتبار سه ماه و به نام سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم یا فیش واریز نقدی به حساب سپرده با شماره ۱۰۰۷۸۹۴۲۶۵۵۷ نزد بانک شهر شعبه سالاریه به نام سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم ارائه نمایند.

هرگاه برندگان اول و دوم مزایده حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

هزینه کارشناسی و درج آگهی به عهده برنده مزایده می باشد.

سازمان در رد یا قبول هریک از پیشنهادها مختار است.

پیشنهادهای رسیده ساعت ۱۰:۰۰ صبح مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۴ در محل سازمان، در کمیسیون مزایده مطرح و پس از بررسی و کنترل اسناد، برنده مزایده اعلام خواهد شد.

سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده مندرج است.

روابط عمومی سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم شناسه آگهی: ۱۴۲۰۳۸۳

آگهی تجدید مزایده عمومی (نوبت اول)

سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم

به استناد مصوبه هیئت مدیره در نظر دارد اجاره پارکینگ میدان امام خمینی (ره) واقع در حاشیه میدان امام خمینی (ره) به شرح ذیل را به مدت یک سال شمسی و بصورت تجدید مزایده عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.

لذا متقاضیان می توانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت و تحویل اسناد و شرکت در مزایده از تاریخ نشر آگهی اول به جز ایام تعطیل تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۳ به نشانی قم، بلوار غدیر، جنب تالار آرین، واحد امور قراردادهای سازمان مراجعه و در صورت نیاز با شماره تلفن های ۰۲۵-۳۲۴۲۵۴۳۶ تماس حاصل فرمایند.

توضیحات:

میزان سپرده شرکت در مزایده به مبلغ (به عدد): ۰۰۰/۰۰۰/۲۵۰ ریال (به حروف): دویست و پنجاه میلیون ریال می باشد که شرکت کنندگان باید میزان سپرده شرکت در مزایده را بصورت ضمانت نامه بانکی با اعتبار سه ماه یا فیش واریز نقدی به حساب سپرده شماره ۱۰۰۷۸۹۴۲۶۵۵۷ نزد بانک شهر شعبه سالاریه قم به نام سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم ارائه نمایند.

هرگاه برندگان اول و دوم مزایده حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

هزینه کارشناسی و درج آگهی برعهده برنده مزایده می باشد.

سازمان در رد یا قبول هریک از پیشنهادها مختار است.

پیشنهادهای رسیده ساعت ۱۰:۰۰ صبح مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۴ در محل سازمان، در کمیسیون مزایده مطرح و پس از بررسی و کنترل اسناد، برنده مزایده اعلام خواهد شد.

سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده مندرج است.

روابط عمومی سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم شناسه آگهی: ۱۴۲۰۳۸۴

چگونه می‌توان به سلامت کلیه‌ها کمک کرد؟

تقویت عملکرد کلیه‌ها با راهکارهای طبیعی



در بیماران وجود دارد. وقتی آسیب شدیدتر است، پروسه درمان می‌تواند خیلی طولانی شود؛ زیرا کلیه‌ها مثل پوست و دیگر بافت‌های بدن، بازسازی نمی‌شوند؛ اما مطالعه‌ای نشان داده کلیه‌ها می‌توانند خودشان را ترمیم کنند. البته این پروسه طولانی است و ممکن است کلیه‌ای که به‌شدت آسیب دیده توان این بازسازی را نداشته باشد. اما شما می‌توانید پتانسیل بازسازی کلیه‌های خود را با چند اصلاح در عادات سبک زندگی‌تان بالا ببرید.

راه‌های طبیعی بهبود عملکرد کلیه‌ها

اگر تشخیص داده‌شده که دچار یک بیماری کلیوی هستید، پس باید توجه بیشتری به حفظ سلامت کلیه‌هایتان داشته باشید. شما فقط دو عدد از این ارگان حیاتی در بدن خود دارید و پیوند کلیه‌نیز شیوه‌ای بسیار سخت و پیچیده است.

نوشیدن آب در صورتی که کلیه‌هایتان مشکلی داشته باشند اهمیت ویژه‌ای دارد. شما باید بدنتان را هیدراته نگه دارید تا جلوی آسیب‌های بیشتر به کلیه‌ها گرفته شود. جریان کافی و مداوم مایعات در بدن باعث می‌شود به کلیه‌ها فشار وارد نشود. ضمناً احتمال تشکیل سنگ کلیه کمتر خواهند شد.

سطح قند خونتان را کنترل کنید

نارسایی کلیوی اغلب می‌تواند از پیامدهای دیابت باشد. ازاین‌رو اگر دیابت دارید، لازم است سطح قند خون خود را به‌طور منظم چک کنید. خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها به‌وفور بسیار مفید است، حتی اگر دیابت ندارید.

فشار خونتان را کنترل کنید

بیماری‌های قلبی و عروقی و فشار خون بالا می‌توانند به کلیه‌ها آسیب بزنند. در بیشتر موارد، وقتی فشار خونتان بالاست و در حال آسیب‌زدن به کلیه‌هایتان است نمی‌توانید متوجه‌شوید؛ بنابراین چک کردن فشارخون ضروری است، حتی اگر علامتی ندارید. اگر مشکل فشارخون دارید، توصیه‌های مربوط به این عارضه را جدی بگیرید، مانند کاهش مصرف نمک و اگر فشار خونتان به حد نرمال نزید حتماً از پزشک کمک بگیرید.

به‌طور منظم ورزش کنید

فعالیت بدنی می‌تواند با رفع خیلی از دلایل مربوط به بیماری‌های کلیوی، کلیه‌هایتان را جانث‌ر کند. ورزش منظم باعث تنظیم قند خون می‌شود. فشارخون را متعادل می‌کند و جلوی آسیب کلیه را می‌گیرد.

کلیه‌ها بخش مهمی از سیستم ادراری هستند که کار فیلترکردن خون از ضایعات را به عهده دارند؛ اما وظیفه کلیه‌ها خیلی فراتر از تولید ادرار است. کلیه‌های سالم برای حفظ فشارخون سالم نیز ضروری‌اند. آن‌ها سطح الکترولیت‌های خون را تنظیم کرده و هورمونی تولید می‌کنند که تعداد گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد. خب، حالا چطور می‌توانیم عملکرد کلیه‌ها را به‌طور طبیعی تقویت کنیم؟

کلیه‌ها اندام‌هایی نزدیک به کمر در طرفین ستون فقرات قرار دارند و اندازه‌مشت دستتان هستند و ساختاری به نام نفرون دارند. نفرون‌ها از انواع سلول‌ها تشکیل شده‌اند و شکلی لوله‌مانند ایجاد می‌کنند که عناصر خون از طریق آنها به کلیه وارد یا از کلیه خارج می‌شود. بعد از تبادل موادی که در نفرون‌ها روی می‌دهد، کلیه‌های شما ادرار تولید خواهند کرد. ضعف عملکرد کلیه، حاصل کاهش فعالیت نفرون‌ها در کلیه‌هاست. این اتفاق می‌تواند ناشی از یک بیماری خودایمنی مانند گلومرولونفریت (التهاب مویرگ‌های کلیه) باشد. نفرون‌ها به در دلیلی که آسیب ببینند، در بیشتر موارد دیگر نمی‌توانند خون را تصفیه کنند. گاهی این شرایط باعث می‌شد کلیه‌ها مثل یک آبکش شکسته عمل کرده و بیمار از طریق ادرار، پروتئین از دست‌بدهد.

میزان تصفیه گلومری نشان می‌دهد کلیه‌های شما چقدر خوب کار می‌کنند. در بیماری مزمن کلیوی، این میزان تدریجاً افت می‌کند و در مرحله آخر این بیماری، نارسایی کامل کلیوی روی می‌دهد. به عبارتی دیگر، بیمار ممکن است دیگر ادرار نکند و کلیه‌ها نیاز به دیالیز خواهند داشت تا از عملکردشان حمایت شود.

پس می‌بینید که حفظ سلامت کلیه‌ها و پیشگیری از هرگونه آسیبی به آن‌ها چقدر اهمیت دارد؟

علامت‌ضعف عملکرد کلیه‌ها

علامت و نشانه‌های زیادی وجود دارند که نشان می‌دهند عملکرد کلیه‌ها افت کرده است. این علامت‌ها شامل ضعف عضلانی، کاهش وزن، گرفتگی‌های پا، کبودی‌های بی‌دلیل، ادم و تورم، عدم تحمل سرما و تهوع با خستگی یا بدون خستگی می‌شود؛ اما آیا راه بخصوص‌تری وجود دارد که بتوانید بفهمید کلیه‌هایتان مشکلی دارند یا نه؟ بله، از طریق آزمایش خون و آنالیز ادرار:

اگر کلیه‌هایتان عملکرد خیلی خوبی ندارند پس بایدنسبت به استفاده از داروهای بدن نسخه حساس‌تر باشید. داروهای بدون نسخه مانند ایبuprofen می‌توانند به کلیه‌ها آسیب بزنند . آزمایش خون می‌تواند سطح کراتینین خون را نشان دهد. کراتین یک فرآورده جانبی است و کلیه‌های سالم به‌راحتی می‌توانند آن را دفع کنند؛ اما اگر عملکرد کلیه‌ها ضعیف باشد، میزان کراتینین خون بالا می‌رود.

یک آزمایش دیگر GFR با اندازه‌گیری سرعت فیلتراسیون گلومرولی می‌باشد که یک شاخص تخمین زده شده از میزان خون برداشن توسط کلیه‌ها ارائه می‌دهد. وقتی سرعت فیلتراسیون گلومرولی افت می‌کند، دلیل آن بیماری مزمن کلیوی یا یک مشکل دیگر است.

، در آزمایش آنالیز ادرار، پروتئین ادرار مثبت می‌شود؛ چون از طریق ادرار، آلبومین از دست می‌رود.

آیا کلیه‌های می‌توانند به‌مرور زمان بهبود پیداکنند؟

اگر سرعت فیلتراسیون گلومرولی خیلی پایین باشد، آسیب جدی به کلیه وارد خواهد شد، و همین‌طور اگر پروتئین ادرار بسیار بالا باشد. در چنین مواردی ممکن است بازایی عملکرد کلیه‌ها امکان پذیر نباشد و تنها راه حل ممکن پیوند کلیه خواهند بود.

اما اگر این عارضه تازه شروع شده باشد، اقدامات درمانی زیادی می‌توان انجام داد. پزشک به شما توصیه می‌کند چگونه می‌توانید به کلیه‌هایتان کمک کنید و از چه چیزهایی باید پرهیز کنید. مثلاً به بیمار توصیه می‌شود که در صورت سیگاری بودن سیگار را ترک کند و بیشتر آب بنوشد. مصرف پروتئین کمتر و کاهش مصرف نمک نیز از دیگر توصیه‌هاست؛ اما اگر آسیبی در کلیه‌ها وجود داشته باشد چگونه می‌توان این آسیب را درمان کرد؟ آیا اصلاً این کار ممکن است؟ بستگی به مرحله بیماری و نوع آسیب کلیه دارد. در بیشتر موارد، نارسایی حاد کلیوی قابل درمان است و راه‌هایی برای بهبود عملکرد کلیه

متخصص پزشکی ورزشی؛

کدام ورزشکاران حرفه‌ای بیشتر کمردرد می‌گیرند

یک متخصص پزشکی ورزشی، درباره شیوع کمردرد در بین ورزشکاران حرفه‌ای، توضیحاتی ارائه‌داد.

رامین کردی در پاسخ به این سوال که آیا ممکن است ورزشکاران دچار مشکلات اسکلتی شوند، گفت: افراد معمولاً وقتی در سطح حرفه‌ای ورزش می‌کنند، میزان آسیب و مشکلات بیشتری نسبت به افراد عادی خواهند داشت. این افراد به علت فشار بیشتری که بر بدن وارد می‌کنند، میزان آسیب بیشتری نیز می‌بینند؛ به‌طوری که کمردرد در فوتبالیست‌ها ۱.۵ برابر افراد عادی، در والیبالیست‌ها ۳ تا ۴ برابر و در ورزشکاران رزمی ۲ تا ۲.۵ برابر افراد عادی دیده می‌شود.

وی افزود: گرچه ورزش حرفه‌ای کمردرد را افزایش می‌دهد، اما ورزش عادی باعث کاهش کمردرد می‌شود. رئیس انجمن علمی پزشکی ورزشی کشور یادآور شد: دو عامل از بروز کمردرد پیشگیری می‌کند؛ اول، ورزش منظم و طولانی مدت و دوم، آگاهی از برخورد با کمردردها است.

وی گفت: ورزش می‌تواند میزان کمردردها را کاهش دهد، به گونه‌ای که، در افرادی که فعالیت روزانه بیشتری دارند، میزان کمردرد به نصف کاهش می‌یابد. به‌طور مثال، افرادی که در هفته یک ساعت به ورزش کوهنوردی می‌پردازند، کمردرد کمتری دارند. کردی در پاسخ به این سوال که آیا ورزشکاران پیشکسوت، دیسک کمر، بیرون زدگی دیسک و کمردرد بیشتری دارند، گفت: پاسخ به این سوال، به نوع ورزش فرد بستگی دارد، به‌طور مثال: در ورزش کشتی، میزان ارتزور و دیسک کمر، ۲.۵ برابر افراد جامعه است، بسیاری از ورزشکاران پیشکسوت، از درد آرتروز رنج می‌برند.

وی افزود: بیرون زدگی دیسک در ورزشکاران افزایش پیدا نمی‌کند، اگر در ارزیابی، دیسک بیرون زده مشاهده شود و فرد بدون علامت و درد باشد، هیچ مشکلی وجود ندارد و نیاز به درمان هم نیست، تنها بیرون زدگی‌هایی که همراه با درد هستند، نیاز به درمان دارند. کردی یادآوری کرد: دیسک جراحی شده یا غیر جراحی شده ستون فقرات، شانس برگشت به ورزش را تغییر نمی‌دهد و تا ۸۰ درصد افراد، بعد از درمان دیسک، شانس برگشت به فعالیت ورزشی را خواهند داشت.

وی متذکر شد: اگر فردی دچار کمردرد شود و بیش از دو روز استراحت کند، بهبود را به تأخیر انداخته است، تنها لازم است میزان فعالیت ورزشی را نسبت به قبل به نصف کاهش دهد و پس از دو هفته، به میزان همیشگی فعالیت ورزشی بازگردد، در طی این مدت، استفاده از مسکن‌ها داروی ضد التهاب (ژلوفن، ناپروکسن، بروفن) کمک‌کننده خواهد بود.

کردی در پاسخ به این سوال، آیا دردهای کمر، با افزایش قدرت فیله‌های کمری کاهش می‌یابد، گفت: عضلات فیله کمردقیقاًدر امتداد مهره‌های کمری قرار دارند، این عضلات متصل به ستون فقرات هستند و اساس اکثر حرکات پایین تنه و بالاتنه را فراهم می‌کنند. این متخصص پزشکی ورزشی یادآوری کرد: کمر و شکم، با هم کمر را نگه می‌دارند و انجام حرکات ورزشی که منجر به افزایش قدرت عضلات این دو ناحیه می‌گردد، در کاهش کمر درد مؤثر است.

کردی در پاسخ به این سوال که آیا کودی زیاد کمر، در میزان دردهای کمر نقش دارد، گفت: گودی کمر، فشار بر دیسک را کمتر می‌کند و باعث کاهش کمردرد می‌شود حتی اگر گودی کمر، کمتر از میزان لازم باشد، مشکلات بیشتری به همراه خواهد داشت، وی افزود: با افزایش سن، درد در ناحیه ستون فقرات بیشتری می‌شود و توصیه کرد: با توجه به نقش بسیار مهم «حرکت» در افزایش قدرت عضلات، اگر می‌توانید برای کمتر کردن دردهای کمری، هفته‌ای یکبار، حداقل به مدت یک ساعت کوهنوردی کنید. استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی تهران، به افراد مبتلا به تنگی کانال نخاعی توصیه کرد: مهم‌ترین کار راه رفتن است، حتی اگر از درد زیادی رنج می‌برید، روزانه به مدت نیم ساعت راه بروید، راه رفتن حتی می‌تواند به صورت ناپیوسته باشد وی گفت: شروع به راه رفتن کنید، به محض شروع درد بنشینید و با آرام شدن درد مجدداً ادامه دهید. کردی در پاسخ به این سوال که آیا استفاده از کمر بند طبی در هنگام دردهای ستون فقرات توصیه می‌شود، گفت: به لحاظ علمی استفاده از این کمربندها توصیه نمی‌شود، زیرا در صورت استفاده زیاد از این وسیله، قطر عضلات نگهدارنده کمر، کم و عضلات ضعیف می‌شود.

این یک متخصص پزشکی ورزشی متذکر شد: مدت استفاده از کمربند طبی باید کمتر از دو هفته باشد.

وزن سالمی داشته باشید

چاقی با فشار خون بالا و دیابت ارتباط دارد و این دو عارضه نیز از علت‌های اصلی آسیب کلیه می‌توانند باشند؛ بنابراین حفظ وزن سالم با پیامدهایی که برای متابولیسم‌تان دارد، به کلیه‌هایتان نیز کمک می‌کند؛ اما بدون مشورت با پزشک، فعالیت‌های سنگین ورزشی انجام‌دهید.

سیگار نکشید

اگر واقعاً دوست دارید عملکرد کلیه‌هایتان را بهتر کنید پس باید سیگار را ترک کنید. سیگار کشیدن ریسک سرطان کلیه را دو برابر می‌کند. ضمناً این عادت ناسالم، گردش خون را محدود کرده و منجر به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

از داروهای بدون نسخه کمتر استفاده کنید

اگر کلیه‌هایتان عملکرد خیلی خوبی ندارند پس باید نسبت به استفاده از مسکن‌های بدون نسخه حساس‌تر باشید. داروهای بدون نسخه مانند ایبروفروفن می‌توانند به کلیه‌ها آسیب بزنند.

به اندازه کافی بخوابید

هر شب وقتی می‌خواید بدنتان فرصت پیدا می‌کند تا خودش را ترمیم کند. بازسازی سلول‌های کلیه وقتی در خواب هستید اتفاق می‌افتد. پس هر شب خوب بخوابید و حداقل ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشید.

به‌طور منظم با پزشک مشورت کنید

بیماری کلیوی، فشارخون بالا و دیابت همیشه هم در ابتدا خود را نشان نمی‌دهند، پس اگر کلیه‌هایتان مدام در حال آسیب‌دیدن باشند از کجا باید متوجه‌شوید؛ به‌طور منظم به پزشک مراجعه کرده و چکاپ شوید.

رژیم غذایی‌تان را طبق دستور پزشک تنظیم کنید

بسته به عارضه‌تان، پزشک ممکن است توصیه کند کمتر پروتئین بخورید. رژیم‌های غذایی کم پروتئین برای کاهش اسیدوزیس و تسهیل کار کلیه توصیه می‌شوند.

چگونه می‌توانید سرعت فیلتراسیون گلومرولی (GFR) را به‌طور طبیعی افزایش دهید؟ طبق مطالعه‌ای که درباره بیماری مزمن کلیوی انجام شد، بی‌توجه به مرحله بیماری، امکان بهبود عملکرد کلیه‌ها وجود دارد. البته ترمیم کلیه بستگی به عوامل زیادی دارد و ممکن است در برخی از افراد نسبت به بقیه بهتر جواب بدهد؛ اما سه توصیه اصلی بر اساس شواهد ارائه شده است:

• داشتن یک سبک زندگی سالم، خصوصاً با رژیم غذایی سالم، سیگار و الکل مصرف نکردن، مدیریت استرس و ورزش منظم. • پیشگیری از کمبود ویتامین D، خصوصاً اگر در جایی زندگی می‌کنید که نور آفتاب کم است، ستانن بالاست یا پوست تیره دارید.

• درمان بیماری‌های متابولیکی که می‌توانند شرایط کلیه را بدتر کنند، خصوصاً دیابت نوع دوم.

• چه غذاهایی به ترمیم کلیه‌ها کمک می‌کنند؟

غذاهای طبیعی می‌توانند درمانی برای کلیه‌ها باشند و نسبت به داروها، عوارض خیلی کمتری هم دارند:

• توت‌های تیره مانند توت‌فرنگی، شاتوت و توت سیاه که فعالیت آنتی اکسیدانی در بدن دارند.

• گل کلم که فیبر فراوانی دارد و قند خون را تعدیل می‌کند.

• روغن زیتون که بسیار ضد التهاب بوده و آنتی اکسیدان دارد. وقتی مشکلات خودایمنی و التهابات منجر به مشکلات کلیوی می‌شوند، روغن زیتون می‌تواند گزینه خوبی در رژیم غذایی‌تان باشد.

• سیر که می‌تواند طعم‌دهنده خوبی به‌جای نمک باشد. ضمناً سیر دارای ویتامین B۶ و ویتامین C فراوانی است.

• فلفل لمبه‌ای بسیار پتاسیم و سرشار از ویتامین A و ویتامین C و آنتی اکسیدان است. انواع میوه‌ها خصوصاً انگور قرمز، سیب و آناناس.

توصیه‌ها و هشدار ها

فوق تخصص چشم و قرنیه:

چشم مان چگونه خشک می‌شود؟



فوق تخصص چشم و قرنیه گفت: خشکی چشم یکی از علت‌های مراجعان این روزها، به مراکز درمانی، چشم است که علت‌های متفاوتی دارد.

«دکتر حیدر سیاتیری»، فوق تخصص چشم و قرنیه با بیان این مطلب افزود: یکی از علت‌های شایع خشکی چشم عدم یا کاهش حساسیت قرنیه به ترشح الکترولنیک و کار طولانی مدت هم می‌تواند اشک را کم کند؛ ولی در هر صورت، اشک انسان دو قسمت دارد، یک قسمت آن، که اشک پایه است که بیش تر این‌های موجود در لوازم الکترولنیکی باشد که حساسیت قرنیه را کم می‌کند و به‌موقع اشک ترشح نمی‌شود.

وی با بیان اینکه از عوامل دیگر خشکی چشم می‌توان، بیماری‌های سیستمی، بیماری‌های عمومی را نام برد که در بانوان شایع تر است، افزود: اصولاً خشکی چشم در بانوان به علت هورمونی شایع است؛ اما نحوه ی کار و استفاده از لوازم الکترولنیک و کار طولانی مدت هم می‌تواند اشک را کم کند؛ ولی در هر صورت، اشک انسان دو قسمت دارد، یک قسمت آن، که اشک پایه است که بیش تر این قسمت مدنظر ماست و آن اشکی که از خوشحالی یا اندوه‌گینی می‌آید که ملاک مانیتست.

عضو هیات علمی دانشگاه، یکی از علایم کمی اشک یعنی خشکی چشم را کاهش دید دانست و بیان کرد: کاهش دید ناشی از اشک ادامه پیدا می‌کند و ممکن است منجر به زخم قرنیه و تهدید جدی بینایی شود. کاهش اشک به صورت‌های متفاوت خودش را نشان می‌دهد از کاهش دید تا احساس جسم خارجی تا احساس عدم راحتی چشم می‌تواند از علایم آن باشد و در نهایت از علایم موثر خشکی چشم، تورم پلک‌ها و اشکال در بافت‌های اطراف چشم است که می‌تواند از نگهداری اشک خودداری کند.

سیاتیری با بیان اینکه خشکی چشم با سن انسان بیش تر می‌شود، گفت: ما خشکی چشم را در جوانان هم می‌بینیم؛ ولی معمولاً بالای ۴۰ سال شایع تر است. خشکی چشم درمان‌های متفاوتی دارد که یکی از آن‌ها اشک مصنوعی بوده که البته بسته به نوع خشکی چشم ما اشک خاصی انتخاب می‌کنیم بنابراین اشک مصنوعی برای خشکی چشم مفید است البته ما اشک را جایگزین می‌کنیم نه اینکه درمان کنیم. اشک مصنوعی اگر درست انتخاب شود عارضه‌ای ندارد ولی اگر مادی ی نگهدارنده داشته باشد باید مقدار استفاده آن، محدود باشد.

وی در پایان با بیان اینکه، خشکی چشمی مادرزادی یکی از مسائل جدی است که باید به پزشک مراجعه کنند تا بررسی شود، اظهار داشت: ششمنشوی پلک ها، مصرف مایعات کافی، محدود کردن کار با لوازم الکترولنیکی می‌تواند در به اصطلاح تعادل حس اشک چشم موثر باشد.

چگونه می‌توان با کتری‌های مفید روده را افزایش داد؟

باکتری‌های مفید روده به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک کرده و باکتری‌های مضر و سایر عوامل بیماری‌زا را از بین می‌برند. اما افزایش باکتری‌های مفید روده، نیازمند چه عاداتی است؟

عوامل مختلفی می‌توانند باعث از بین رفتن تعادل در میکروبیوم روده شوند که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به استرس مزمن، عفونت، رژیم غذایی با حجم زیادی از کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، قند، مصرف نکردن فیبر به اندازه کافی اشاره کرد. همه این عوامل می‌توانند مانع از رشد باکتری‌های خوب در روده شوند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با این حال روش‌هایی برای ارتقای سلامت روده‌ها شناخته‌شده است:

– **خواب کافی:** کورتیزول که هورمون مرتبط با استرس است، تأثیر مخربی بر روی میکروبیوم روده دارد. برای کاهش میزان هورمون کورتیزول، مطمئن شوید که در شبانه روز به میزان ۸ ساعت خواب کافی دارید. بهداشت خواب می‌تواند کیفیت خواب شما را تحت تأثیر قرار دهد؛ بنابراین قبل از خواب از روشن کردن وسایل الکترولنیکی اجتناب کنید و اتاق خواب‌تان را تاریک نگه دارید.

– **تحرک کافی:** ورزش متوسط راهی مطمئن برای کاهش سطح استرس و به حداقل رساندن ترشح هورمون کورتیزول است. ورزش خود عاملی است که باعث افزایش ترشح اندورفین می‌شود؛ انتقال دهنده عصبی که منجر به احساس خوب و بهبود کیفیت خواب خواهد شد. در عوض ورزش‌های بسیار شدید اثر برعکس دارند و منجر به افزایش استرس و آسیب به میکروبیوم می‌شوند.

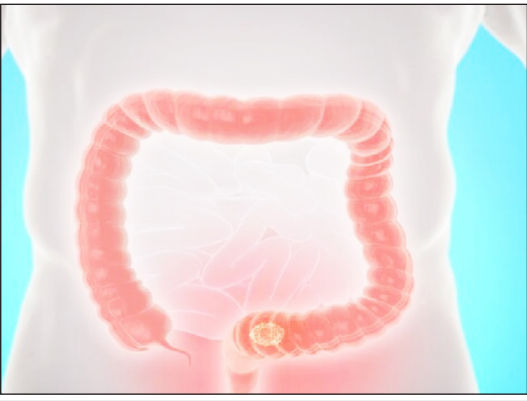
– **اجتناب از آنتی بیوتیک‌ها در صورت امکان:** میکروبیوم مجموعه‌ای از ارگانیسم‌ها است که داخل روده زندگی می‌کنند. آنها نقش مهمی در فرایند‌های متابولیک در بدن ما از جمله عملکرد مغز و سیستم ایمنی بدن دارند. عدم تعادل باکتری‌های مفید روده عامل مهمی در افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن بخصوص پارکینسون، آسم، آلرژی و حتی بیماری‌های روانی است. در این میان، درمان با آنتی بیوتیک برای از بین بردن عفونت راهی برای از بین بردن تعادل باکتری‌های مفید روده است و ۱۲ ماه طول می‌کشد تا بعد از مصرف آنتی بیوتیک، میکروبیوم به حالت سالم برگردد. اگر نیاز جدی به مصرف آنتی بیوتیک دارید، برای افزایش سلامت خود، توصیه‌های لازم را درباره نحوه مصرف این داروها از پزشک خود دریافت کنید.

– **کاهش مصرف داروهای ضد التهابی، آنتی اسیدها و قرص‌های ضد بارداری:** آنتی بیوتیک‌ها تنها داروهایی نیستند که به میکروبیوم صدمه می‌زنند، قرص‌های ضد بارداری و همچنین داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن و آسپرین نیز در کنار آنتی اسیدها همین خاصیت آنتی بیوتیک‌ها را دارند و باید در مصرف آنها، از زیاده روی پرهیز کرد.

– **مصرف غذاهای غنی از پروبیوتیک:** افزایش مصرف غذاهای تخمیر شده باعث تقویت سلامت روده‌ها و تعادل میکروبیوم روده می‌شوند. ماست، کفیر، کلم ترش و دیگر غذاهای تخمیر شده را به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا شاهد افزایش باکتری‌های مفید روده باشید. مارچوبه، تره فرنگی و پیاز نیز غنی از پروبیوتیک‌ها هستند.

– **اجتناب از مصرف بیش از حد شکر:** مصرف بیش از حد شکر، کربوهیدرات‌های ساده، شیرینی و همچنین نان سفید و پاستا، سبب کاهش باکتری‌های مفید و افزایش باکتری‌های مضر روده است.

– **مصرف برخی مکمل‌ها:** مصرف مکمل‌هایی از قبیل روغن ماهی و مکمل‌های پروبیوتیک با کیفیت بالا را در دستور رژیم غذایی خود قرار دهید. البته مصرف این مکمل‌ها زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که اشتیاقی برای مصرف غذاهای تخمیر شده نداشته باشید.



سفر نخست وزیر عراق به تهران بررسی شد؛

ایران و عراق و ضرورت همسایگی هوشمندانه



سفر نخست وزیر جدید عراق به تهران در میانه چالش‌های منطقه و در حالی که کشورهای فرامنطقه‌ای درصدد سواستفاده از حسن همجواری میان دو کشور هستند، نشانه‌ای از درک شرایط از سوی بغداد و هوشمندی در حراست از روابط دو جانبه است. براساس این گزارش ، سومین مقصد سفر محمد شیاع السوداني، نخست وزیر جدید عراق، پس از اردن و کویت به ایران بود. شرایط زمانی این سفر، مقصد بعدی السوداني را به دلیل تحولات منطقه‌ای و رویدادهای داخلی ایران و عراق بیش از همیشه مهم جلوه داده و حکایت از آن دارد که دولت جدید عراق در مسیر ایجاد توازن در سیاست داخلی خود، تلاش می کند تا سوءتفاهمات موجود در رابطه با تهران را به حداقل رسانده و از

این رهگذر همکاری های دو جانبه را افزایش دهد.
السودانی به دعوت رسمی آیت الله سید ابراهیم رئیسی، رئیس جمهوری ایران روز سه شنبه وارد تهران شد و مورد استقبال رسمی مقامات ایران قرار گرفت. وی در دیدارهای جداگانه با رهبر معظم انقلاب، رئیس جمهور و وزیر امور خارجه سه موضوع مشخص را در دستور کار داشت: همکاری‌های دو جانبه، موضوع مرزها و اقلیم کردستان و در نهایت تحولات منطقه و رابطه ایران و عربستان. در این سفر، فواد حسین وزیر خارجه، حیان عبدالغنی وزیر نفت، و قاسم الاعرجی مشاور امنیت ملی عراق، السودانی را همراهی کردند.

روابط دو جانبه و ضرورت‌های ارتقای آن

چرخش به سمت ظرفیت‌های موجود در منطقه و قاره آسیا، به ویژه همسایگان از سیاست‌های دولت سیزدهم در عرصه روابط بین‌الملل بود که به نظر می‌رسد دست کم در مبادلات تجاری با همسایه غربی خود نتیجه‌بخش بوده است.

براساس اعلام گمرک ایران از آغاز به کار دولت سیزدهم تا پایان خردادماه، بیش از ۲۵

دادستان کل کشور با اشاره به آغاز برگزاری دادگاه‌های مجرمین اغتشاشات اخیر از هفته گذشته گفت: با افرادی که امنیت کشور و جان مردم را به خطر انداختند هیچ‌گونه اغماض ومماشاتاتی صورت‌نمی‌گیرد.

حجت الاسلام والمسلمین محمدجعفر منتظری ظهر پنجشنبه در دومین نشست از سلسله نشست‌های جهاد تبیین که از سوی دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم برگزار شد اظهار داشت: امروز در یک جنگ ترکیبی هستیم که دشمنان بر روی آن سرمایه‌گذاری زیادی کرده‌اند.

دادستان کشور گفت: در این جنگ ترکیبی هماهنگی کشورهایی همانند آمریکا، انگلیس، آلمان، فرانسه و رژیم صهیونیستی مشهود است و اقداماتی که در این عرصه‌صورت می‌گیرد به این پنج کشور مربوط می‌شود.

حجت الاسلام منتظری با بیان اینکه جنگ ترکیبی پدیده‌ای از کنار هم قرار گرفتن جنگ‌های نظامی، سیاسی، جعل و دروغگویی، سایبری و همچنین تلاش برای بر هم زدن ارتباطات بین المللی ایران است و دشمن تلاش کرده تا با ایجاد اختلافات قومیتی، مذهبی و همچنین با تشدید تحریم‌های اقتصادی و اعمال جنگ نظامی امنیت کشور را تضعیف‌کنند.

وی عنوان داشت: کشورهای غربی آنچه که در توان داشته‌اند در این عرصه به میدان آورده‌اند و در پی آن هستند تا فشارهای اقتصادی را بر ملت افزایش دهند.

اغلب سلاح‌های که در ماه‌های اخیر در کشور کشف شده‌اند آمریکایی است

دادستان کل کشور با بیان اینکه اغلب سلاح‌هایی که در ماه‌های اخیر در کشور کشف شده آمریکایی بوده است افزود: دشمن با ایجاد برخی پایگاه‌های نظامی در منطقه کردستان و افغانستان برای ایجاد اغتشاش و ناامنی در کشور نیروهای تربیت کرده است تا بتوانند پروژه کشته‌سازی ها را ادامه دهد. حجت الاسلام منتظری بیان داشت: امروز باید دشمن را به خوبی بشناسیم و از امکانات و توانمندی آن مطلع باشیم تا بتوانیم اقدامات لازم در تقابل با آن صورت گیرد.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با بیان اینکه در جنگ ترکیبی اخیر موضوع زنان یکی از محورهای این جنگ بوده است ادامه داد: شعار زن، زندگی، آزادی حساب شده و از سوی دشمنان طراحی شده است.
کشورهایی همانند آمریکا، انگلیس، آلمان،

را در اختیار گروهک‌های تروریستی و تجزیه طلب قرار داده و به صورت علنی اجازه ورود سلاح به داخل مرزهای ایران را می دهد. طبیعی ترین واکنش به این اقدام، بمباران مقرهای تروریستی در این مناطق از سوی ایران است که البته با خوششننداری قابل توجهی صورت می‌گیرد که علت آن می‌تواند در انتظاری باشد که تهران از دولت مرکزی بغداد برای مقابله با بلندپروازی های اقلیم دارد.

جمهوری اسلامی ایران بارها از دولت مرکزی عراق خواسته است، جولان تروریستی‌ها را در اربیل، سلیمانیه و دیگر شهرهای کردستان عراق را کنترل کند. حسین امیر عبداللهیان وزیر خارجه ایران در نشست مطبوعاتی خود با خبرنگاران ضمن اشاره به این موضوع گفت : «ما در هشت هفته گذشته طی دو مرحله در تهران و بغداد با مقامات کشور دوست وبرادر عراق و اقلیم کردستان نشست‌های متعددی برگزار کردیم و توافق‌های زیادی را برای مقابله با این گروه‌های تروریستی به عمل آورده‌ایم و در همین ارتباط دوستان در حکومت مرکزی عراق متعهد شده‌اند که این گروه‌های تروریستی را که از ۷۶ نقطه تحرکاتی را علیه امنیت ما در استان‌های غربی آغاز کرده بودند از این نواحی دور کنند و این گروه‌های تروریستی را خلع سلاح کنند. گفت‌وگوها در این زمینه انجام شده است و ما پیگیر این هستیم که توافقاتانجام شده اجرایی شود.»

به نظر می‌رسد بخشی از این توافقات در سفر اخیر سردار اسماعیل قاثی فرمانده سپاه قدس و مسئول پرونده عراق در جمهوری اسلامی ایران و دیدارش با رئیس‌جمهور، نخست‌وزیر، رئیس پارلمان و... عراق انجام شده باشد.ایران از دولت مرکزی عراق برای صیانت از مرزهای انتظار دارد و با توجه به اصول و قواعد بین المللی این انتظار چندان غیرمنطقی نخواهد بود. موضوعی که از سوی السوداني و در دیدار با آیت الله رئیسی هم مورد تأکید قرار گرفت و نخست وزیر عراق گفت: «دولت عراق ملتزم است که قانون اساسی را اجرا کند و اجازه نمی‌دهد از خاک این کشور برای آسیب رساندن به هر طرفی استفاده شود؛ سیاست حکومت عراق است که این کشور نقطه شروعی برای آسیب رساندن به کشورهای منطقه نباشد.»

روابط تهران-ریاض و چرایی تکاپوی بغداد

اظهارات مقامات عراقی و برنامه کاری نخست وزیر جدید عراق، یک سفر مهم دیگر را هم برای وی نشان می‌دهد، سفر به عربستان. حضو السوداني در ریاض گرچه در نگاه نخست نباید چندان برای تهران، مهم باشد اما اگر بدانیم عراق یکی از میانجیگران مهم

رابطه تهران و ریاض است، این سفر اهمیت ویژه ای خواهد یافت.

مقامات و دیپلمات‌های جمهوری اسلامی ایران و عربستان سعودی در ۱۵ ماه اخیر، پنج دور پشت‌میزی گفت‌وگو در بغداد شششنبه‌اند و برگزاری دور ششم این گفت‌وگوها یکی از اهداف اصلی مقامات عراق در سفر به تهران و ریاض ارزیابی می‌شود. تلاش مقامات عراقی درحالی است که جمهوری اسلامی ایران آمادگی خود را برای آغاز دور جدید این گفت و گوها اعلام کرده اما اجرای توافقات دوره های پیشین را شرط اصلی آغاز اعلام کرده است.

تهران منتظر نشانه‌ای از حسن‌نیت ریاض است و این نشانه در شرایط کنونی می‌تواند کنترل دروغ پردازی‌ها و پروپاگاندا ی رسانه ای ایران اینترنت‌نشال سعودی در لندن باشد. عراق هم از رهگذر تلاش برای ارتقای روابط ایران و عربستان از یک سو تلاش می‌کند از مزایای اقتصادی این روابط بهره برده و از سوی دیگر نقش خود را به عنوان کشوری تأثیرگذار در منطقه اثبات کند.

سیاست متوازن ساز السوداني هم که در سفرها و اظهاراتش مشهود است نشان دیگری از این تلاش‌ها برای پررنگ سازی نقش بغداد در تعاملات منطقه‌ای است.عراق بهتر از هر کشوری در منطقه از آسیب های خالت های فرامنطقه ای آگاه است و بیش از همه می‌داند که آمریکا برای تحقق دموکراسی در منطقه حضور ندارد و در پی منافع خود وروژیم صهیونیستی است.

از این رو با رفع موانع موجود در مسیر ارتباط خود با ایران می‌تواند شریک قابل اعتمادی برای تهران در مسیر مقابله با دخالت های فرامنطقه ای باشد.

دادستان کل کشور :

هیچ گونه اغماض و مماشاتیی با مجرمین اغتشاشات اخیر صورت نمی‌گیرد



به برخی از پرونده‌های مجرمین حوادث اخیر زمان بر باشد و دستگاه قضا رعایت قانون وموازن شرعی را در این زمینه‌مورد توجه قرار خواهد داد. حجت الاسلام منتظری ابراز داشت: قصاص افراد مجارب نیز زمانی صورت می‌گیرد که جرم‌ای آنان به‌صورت کامل ثابت و روشن شود.

وی همچنین با اشاره به دشمنی آمریکای پس از پیروزی انقلاب اسلامی تاکنون بیان داشت: آمریکایی‌ها در این سال‌ها از هیچ گونه اقدامی برای مقابله با نظام جمهوری اسلامی فروگذار نکردند.

دادستان کل کشور افزود: آنان امروز دست به جنگ ترکیبی زدند و در حالی است که در دهه‌های گذشته روش‌های تک بعدی از جنگ‌های مختلف در دستور کار بوده است اما امروز عرصه جنگ ترکیبی که بسیار پیچیده است مواجه هستیم

فیلترینگ نه‌مورد تأیید مسؤولین عالی‌نظام‌هست، نه‌امکانش هست

وی در پاسخ به سوآلی در خصوص فیلترینگ گفت: بنده امروز هم پای مسأله فیلتر کردن‌ها ایستادم و خیلی فحش خورده‌ام؛ ما امروز یک وی پی آن را می‌بندیم، بلافاصله با روش دیگر آن هم از خارج از کشور در اختیار قرار می‌گیرد. با بیستی کلافضای مجازی را ببندیم که‌نه‌مورد تأیید مسؤولین عالی‌نظام‌هست، نه‌مورد امکانش هست.

سردار سلامی:

پای این مردم می‌مانیم و صحنه خدمت را ترک نمی‌کنیم

ایمان را به‌نمایش گذاشتند و یک‌پوم الله‌برای کشور خلق کردند.

سلامی ابرسانی را کار ابوالفضلی دانست که حضرت عباس(ع) به آن دداست وطهارت و جذایت و شکوهی بخشید که داستان این انسان الهی همچنان جاریست، گفت: جهاد ابرسانی، یکی از زیباترین جلوه‌های اخوت و برادری وایثار است. فرمانده سپاه پاسداران انقلاب اسلامی خاطرنشان کرد: خدا را شاکریم که در یک اقدام هماهنگ بین شرکت آفا، نمایندگان مجلس، بسیج وسپاه توانستند به‌بخشی از عهد خودنسبت به‌مردم عمل کنند.

فقر و فحشا وعده شیطان وشیطان دوستان است

سردار سلامی با تأکید بر اینکه همه‌تلاش ایستست که صادق الوعد باشیم، گفت: فقر و فحشا، وعده شیطان است و امروز آن را در صفحه‌جهانی مشاهده می‌کنیم؛ کسانی که بدخواه این ملت هستندو نمی‌خواهند این سرزمین در صفحه‌جهانی درخشش داشته باشد. او اضافه کرد: سخنان مقامات عالی رتبه نظام سلطه و رسانه‌های دروغ پراکن و فتنه انگیز قابل مشاهده است، آنها اینگونه بذر فتنه در اذهان و قلوب بخشی از جامعه

سیاسی

اخبار

حیدری عضو کمیسیون امنیت ملی مجلس:

کمیته حقیقت یابِ متشکل از ۴ سازمان و وزارت‌خانه به درد هیچ کس نمی‌خورد

یک عضو کمیسیون امنیت ملی مجلس گفت: کسانی که معترض هستند را به کمیسیون (حقیقت‌یاب) دعوت کنیم تا حضور فعال داشته باشند زیر کمیسیون متشکل از ۴ سازمان ووزارت‌خانه‌به‌درد هیچکس نمی‌خوردو هیچ ارزش و کارکردی ندارد و یکجانبه نگری دارد در صورتی که باید ۲ جانبه باشد و ریشه‌ها را دریابند و مشکلات جامعه‌را حل کنند.

شهریار حیدری عضو کمیسیون امنیت ملی در گفت‌وگو با خبرنگار ایلنا، دربارهٔ تشکیل «کمیته حقیقت‌یاب» از سوی وزارت کشور و این که کمیته مذکور متشکل از چه گروه‌هایی باید باشد و چقدر لازم است گزارشات به صورت شفاف و صادقانه به مردم داده شود، گفت: اتفاقاتی در کشور افتاد و بیش از ۲ ماه طول کشید، این اتفاقات قابل تحلیل است و قابل عبور نیست که بخواهیم از آن به راحتی عبور کنیم وگوئیم گذشت.

وی با بیان این که افرادی به خیابان آمدند تجمع و اعتراض کردند، خاطرنشان کرد: بخش عمده‌ای از معترضین انتقاد به وضعیت موجود، اشتغال، بیکاری، تبعیض در ادارات و ارگان‌ها دارند. همه این موارد موضوعاتی است که معترضان به آن اعتراض دارند. از سوی دیگر یک عده بالاخره تروریست بودند؛ واقعیت این است که رژیم صهیونیستی، آمریکا و عربستان دوست داشتند ایران به‌طور کلی دچار تنش شود، اما آنچه که پایه تنش شد، بحث‌های اعتراضی به وضعیت موجود بود و بعدا سرویس‌های کشورهای خارجی سوار بر اعتراضات شدندوبخش‌هایی از اعتراضات را به اغتشاش تبدیل کردند که این را باید تفکیک کنیم.

این نماینده مجلس شورای اسلامی یادآور شد: از مسئولیت‌های مهم وزارت کشور رسیدگی مسائل اجتماعی و سیاسی و داخل است و آقای وزیر کشور به عنوان مسئول امنیت کشور آن کمیته صیانت از حقوق مردم که مدنظرشان است تشکیل داده‌اند این کمیته باید متشکل از سازمان‌ها و نهادهای مختلف با تأکید بر احزاب و گروه‌های مشخص از طرف طیف‌ها، تفکرات و از علما ی بزرگ و افراد صاحب نفوذ از نخبگان استان‌های مختلف جامعه و حتی کسانی که معترض وضعیت موجود هستند،باشد.

وی تأکید کرد: اغتشاش‌گر ر و تروریست را به کنار بگذاریم، کسانی که معترض هستند را به کمیسیون دعوت کنیم تا حضور فعال داشته باشند زیرا کمیسیون متشکل از ۴ سازمان و وزارت‌خانه به درد هیچکس نمی‌خورد و هیچ ارزش و کارکردی ندارد و یکجانبه نگری دارد در صورتی که باید ۲ جانبه باشد و ریشه‌ها را دریابند و مشکلات جامعه را حل کنند. دستگیر کردن، آزاد کردن و تهدید کردن بخشی از کار پلیسی است و در کشورهای مختلف هم مرسوم است اما اگر بخواهیم مشکلات را اساسی حل کنیم باید به‌صورت ریشه‌ای به‌موضوعات بپردازیم و به جای تعصب‌نگری واقع‌نگر باشیم.

۹۰ درصد کسانی که به خیابان آمدند معترض بودند و ۱۰ درصد اغتشاشگر
این نماینده مجلس شورای اسلامی با بیان این که می‌توانیم به دنبال رفع مشکلات برویم، اظهار داشت: وزیر کشور متولی این کار است، همچنین از طرفی انتظار من از حاکمیت این است که به ریشه‌ها و مشکلات بپردازد، همان‌طور که مقام معظم‌هربری آقای علی‌اکبری را به پستان و بلوچستان فرستادند، ایشان در بین مردم رفتند، دلجویی کردند، حرف‌شان را شنیدند با مولوی عبدالحمید دیدار و صحبت کردند که این کارها خوب است.

وی یادآور شد: حکومت متشکل از قوه قضاییه، مقننه، دولت احزاب و گروه‌ها است، بنابراین ما اعتقاد من باید یک مجمع تشکیل شودو این مجمع حقیقت‌یاب مسائل را به خوبی بررسی ودرک کند و تصمیم بگیرند.

این عضو کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای با بیان این‌که باید مردم را از اغتشاش‌گران باید جدا کنیم، گفت: می‌گویند معترضین را از اغتشاش‌گران باید جدا کرد که این تصمیم خوبی است اما برای معترضان چه کاری می‌خواهند انجام دهند؟ اگر تصمیم درست و حسابی نگیریم، دوباره این مسائل تکرار می‌شود. بنابراین مسائل مختلف معترضان را باید دید و آنها را باید از اغتشاشگران و تروریست‌ها جدا کرد.

وی بیان کرد: به اعتقاد من ۹۰ درصد آنهایی که به خیابان آمدند از افرادی هستند که معترض به وضع موجود بودند و ۱۰ درصدشان اغتشاشگر، ارادل و اوپاش و از سرویس‌های بیگانه و تروریست‌ها هستند که آنها دست‌پنندی دارند کسی که ترور می‌کند، سازمان یافته است نهادهای، کشورها و تشکیلات امنیتی پشت این قضیه است و باید آنها را از مردم تفکیک کنیم تا تصمیم درست بگیریم.

هانی‌زاده کارشناس مسایل بین‌الملل:

صبر ایران در برابر اظهارات سخیف علی‌اف حدی دارد

یک کارشناس مسایل بین‌الملل گفت: مواضع و تهدیدات علی‌اف بیش از آنکه بر قدرت خودش متکی باشد، برگرفته از فشارهای ترکیه و آمریکا علیه ایران با هدف ایجادشکاف بین ایران و آذربایجان است.

حسن هانی‌زاده در گفت‌وگو با ایسنا درباره اظهارات و مواضع اخیر آذربایجان و شخص الهام علی‌اف درباره ایران اظهار کرد: اظهارات آقای علی اف فراتر از حجم سیاسی و جغرافیای آذربایجان و با پشتوانه آمریکا، رژیم صهیونیستی و ترکیه اشتباه متأسفانه آقای علی اف همان رفتار تهاجمی را پیش گرفته است که صدام حسین اوایل انقلاب اسلامی علیه ایران اتخاذ کرد اما بعد دیدیم که صدام چه سرنوشتی در سال ۲۰۰۳ پیدا کرد.

وی ادامه داد: تجربه ثابت کرده آمریکا برای رسیدن به اهداف خود از دیکتاتورهای تهی مغز برای جریان سازی علیه کشورهای منطقه استفاده می‌کند. آقای علی اف سعی دارد به لحاظ سیاسی، اقتصادی و جغرافیایی با تکیه بر تمک‌های نظامی و مالی ترکیه، رژیم اسرائیل و آمریکا به نوعی ایران بزرگ را تهدید کند اما ایران قدرتی غیرتهاجمی و دارای قدرت در منطقه و جهان است. علی‌اف قبل از هر گونه اشتباه باید به داخل آذربایجان و ترکیب جمعیتی اش نگاه کند که بیش از هفتاد درصد مردمش وابستگی روحی وروانی ومعنوی به ایران دارند.

این کارشناس مسائل بین الملل با بیان این که ایران می‌تواند مشکلاتی برای حاکمیت علی‌اف ایجاد کند اما این سیاست را دنبال نمی‌کند. اظهار کرد: علی‌اف دچار غرور کاذب شده است و به‌نظر می‌رسد مواضع وتهدیدات او بیش از آنکه متکی بر قدرت خودش باشد، برگرفته از فشارهای ترکیه و آمریکا علیه ایران با هدف ایجاد شکاف بین ایران و آذربایجان است.

هانی‌زاده موضع گیرهای تند اخیر علی‌اف درباره ایران را در بخشی دیگر ناشی از پیروزی‌های سطحی آذربایجان در نبرد با ارمنستان دانست و گفت: این پیروزی‌ها باعث شده او دچار توهم و غرور شود و فکر کند که رهگذر تهدید ایران می‌تواند به اهداف خودو در نهایت آمریکا دست پیدا کند.

وی خاطرنشان کرد: اما آذربایجان و شخص آقای علی‌اف باید بداند که ایران تا کنون خوششننداری کرده و سعی کرده است، وارد یک تنش مرزی با آذربایجان نشود، با این حال صبر ایران در برابر اظهارات سخیف او حدی دارد و اگر لازم باشد تنبیه سختی در انتظارش خواهد بود.

این کارشناس سسایل بین‌الملل تصریح کرد: منطقه تحمل یک جنگ جدید ندارد، به‌ویژه اینکه منطقه آسیای میانه پیچیدگی زیاد دارد و ایران ارتباط گسترده‌ای با این منطقه به لحاظ سیاسی و اقتصادی دارد، این مسایل موجب شده ایران با آذربایجان و شخص علی اف مدارا کند، اما قطعاً این رفتار ابدی نیست و در صورت نیاز ایران عکس‌العمل سریع و جدی نشان خواهد داد.
هانی‌اده در پاسخ به اینکه مقامات ایرانی اعلام کردند که ارمنستان خریدار پهبادهای ایرانی است، تعامل نظامی احتمالی ایران و ارمنستان ممکن است به تشدید روابط تهران-باکو و باوروازی بینجامد؟ گفت: ایران تولیدکننده سلاح‌های متعارف و پهباد است، مثل آمریکا و روسیه و چین و این حق ایران است به‌هر کشوری که بخواهد و در خواست کنند، اسلحه بفروشد. اما به این معنی نیست سلاحی که ارمنستان از ایران می خرد لزوما علیه آذربایجان استفاده کند؛ سلاح‌های ایران دفاعی و متعارف هستند. این در حالی است که علی‌اف از رژیم صهیونیستی، غرب و آمریکا انواع سلاح‌ها در یافت می‌کند و حتی پایگاه‌های نظامی در اختیار آنها قرار داده است که این خطری مهم برای امنیت ملی ایران محسوب می‌شود.

